

فیه شفاء للناس

طب امام رضا علیہ السلام

مرتب

ڈاکٹر سید حیدر مہدی

جدید اضافہ کے ساتھ

فہرست

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
۲۹	نورے کا استعمال	۴	ماخذ
۴۰	آداب حمام (مسل)	۵	حرف اول
۴۱	نسخہ منجن	۹	طب اسلامی
۴۱	شہد	۱۱	طب امام رضاؑ
۴۲	نسخہ شراب الصالحین	۱۲	اصول صحت اور مہینے
۴۴	ارشادات امام رضاؑ	۱۷	جسم انسانی اور مزاج
۴۷	انمول موتی	۲۲	حفظان صحت
۵۶	ہدایات و نسخہ جات امام ۵۶	۲۸	کھانا کھانا کے اوقات
۶۴	رحمہ انسان کی ہڈیاں	۳۰	سونے کے آداب
۶۶	گردش خون	۳۱	سواک
۶۷	سماعت و چشم	۳۲	آداب جماع
۶۸	ہوا اور پانی	۳۳	قواعد مسافرت
۷۱	خوراک	۳۴	پانی کیسا ہو
۷۷	ورزش	۳۵	نصد و حجامت

۴ مآخذ

رسالہ ذبیہ فی العلوم اعلیہ - علامہ سید مقبول حسین اعلی اللہ
مقامہ

حلتیہ المتقین	علامہ مجلسی علیہ الرحمہ
طب الصادقؑ	سید حسن اختر صاحب
طب امام صادقؑ	آقائے نصیر الدین صادقی
طب معصومینؑ	علامہ رشید ترابیؒ
چودہ ستارے	علامہ سید نجم الحسن کراروی
	اعلی مقامہ

انسائیکلو پیڈیا آف ہومیو پیتھی

ڈاکٹر کاشی رام	ڈرگز
ترجمہ مولانا اختر عباس	مفاتیح الجنان
ڈاکٹر کاظم علی رضا	تاریخ طب حقیقی

حرف اول

سائنس نے علوم و فنون کے ہر شعبہ میں حیرت انگیز ترقی کی ہے۔ دور جدید کی تحقیق و ایجاد کا زیادہ تر انحصار اور دار و مدار قرونِ اولیٰ کی ان ہستیوں کا مرہون منت ہے جو ادیان و ابدان دونوں شعبوں میں ہمارے رہنما ہیں۔ اور یہ ہستیاں ہیں محمدؐ و آل محمدؐ علیہم السلام جنہوں نے صدیوں سال پہلے تمام علوم کے وہ اہم انکشافات کئے جنہیں آج کے مدیرین و سائنسداں انتہائی رہنمائی ترقی کے مدارج پر پہنچ جانے کے باوجود بھی معلوم نہ کر سکے۔

حضرات محمدؐ و آل محمدؐ علیہم السلام کا یہی علم ان کی عظمت و حقانیت کو ثابت کرتا ہے ان نفوس قدسیہ نے اصول طب اور دواؤں کے افعال و خواص کے متعلق جن امور کا اظہار فرمایا ہے وہ ہمارے لئے علم طب کا ایک بیش بہا ذخیرہ ہے جس کی نظیر نہیں ملتی۔ فرق صرف اتنا ہے کہ ہم نے ان ہادیانِ برحق کے اقوال و ارشادات پر وقتی توجہ ضرور دی مگر اس پر تحقیق کرنے کی کوشش نہیں کی اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ آج ہم نے ان ہادیانِ برحق کے اقوال و ارشادات کو بھلا کر غیر مسلموں کے اقوال و ارشادات کو اپنالیا۔

عہدِ جدید کے مفکرین نے آج کے مشینی دور میں جو رموز (مسلمات) معلوم و تسلیم کئے ہیں۔ ان کی نشاندہی اسلام کے حقیقی

رہبر حضرات محمد آل محمد علیہم السلام نے صدیوں پہلے فرما دی تھی۔ چنانچہ علم طب پر ہی ان ہادیان برحق کے اقوال و ارشادات کا ذخیرہ جمع کیا جائے تو پورا ایک دفتر بن جائے گا۔ ارشاد حضرت امام رضا علیہم السلام ہے کہ ”جو شخص ریاحی دردوں سے بچنا چاہے اسے چاہئے کہ وہ ہفتہ میں ایک مرتبہ لسن ضرور استعمال کرے۔“

دوسری جگہ قول معصوم کہ کہ ”لسن ۷۰ بیماریوں کی دوا ہے“

اب جدید تحقیقات پر غور فرمائیے کہ لسن کے تحقیقات کے بعد جو فوائد سامنے آئے وہ یہ ہیں۔ لسن بلڈ پریشر کا دافع ہے۔ ریاحی دردوں کیلئے بے حد مفید ہے اور قلب کیلئے بے حد اکیثر ہے۔ معدے کی بیماریوں کیلئے نافع ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا کہ ابھی لسن پر مزید تحقیق جاری ہے۔ اب تک جو لسن پر تحقیق کی جا چکی ہے تقریباً چالیس بیماریوں کیلئے مفید پایا گیا ہے۔

اب غور فرمائیے کہ آج سے صدیوں پہلے بغیر کسی آلہ و مشین یا ایکسری کے حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے انسانی تخلیق پر یوں روشنی ڈالی ہے کہ ”جس وقت بچہ رحم مادر میں ہوتا ہے اس کو تین پردے ڈھانپے ہوئے ہیں۔“

۱۔ پیٹ

۲۔ رحم

۳۔ بچہ دانی

اس ترقی یافتہ دور کی جدید مشینری کے ذریعہ جو تحقیقات منظر عام پر آئی ہیں وہ حضرت کے قول کے مطابق پائی جاتی ہیں۔

اسی طرح حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے خلقت انسانی اور جسم کے تمام اعضا کی جو تشریح فرمائی ہے۔ جدید سائنس اس کو رد نہیں کر سکی بلکہ ان کے اصولوں کو اپنا رہی ہے اگر امت مسلمہ ان ہادیان دین حقہ کے بتلائے ہوئے طبی اصولوں اور طبی ہدایتوں پر عمل پیرا ہو جائے تو بہت سے امراض خود بخود رفع ہو جائیں۔

خلیفہ ماموں رشید کے دور میں یوں تو مشہور و معروف اطباء موجود تھے مگر ماموں رشید ہمیشہ حضرت امام رضا علیہ السلام کی طرف رجوع کرتا تھا وہ جانتا تھا کہ حقیقی وارث علم رسول کے یہی ہیں۔ خلیفہ ماموں رشید نے حضرت امام رضا علیہ السلام سے درخواست کی کہ اسرار طب پر ایک رسالہ تحریر فرمائیں اور فرزند رسول ہادی امت کے قلم سے ایسے طب کے راز ظاہر ہوں جن کو دیکھ کر بڑے بڑے اطباء دنگ رہ جائیں۔ طب امام رضا علیہ السلام اسی رسالے کا خلاصہ ہے جس کو حضرت امام رضا علیہ السلام نے خلیفہ ماموں رشید کی درخواست و خواہش پر تحریر فرمایا ہے۔ اس رسالے میں حضرت امام رضا علیہ السلام کے تمام ارشادات و اقوال کو مختلف کتب سے جمع کر دیا گیا ہے۔ تاکہ عوام الناس اس سے استفادہ حاصل کر سکیں۔ ہر ملک کی آب و ہوا میں تھوڑا بہت فرق ہوتا ہے اس لئے موسم کے تغیرات کے لحاظ سے اطباء و حکماء نسخہ جات میں تبدیلی کے مجاز ہیں آخر میں جناب مولانا سید ناصر عباس صاحب ممتاز الافاضل اور جناب مولانا

سید تلمیذ حسنین رضوی کا تہ دل سے شکر گزار ہوں کہ انہوں نے
اپنے زرین مشوروں سے نوازا اور میری حوصلہ افزائی فرمائی۔

ڈاکٹر سید حیدر مہدی

ہومیو پیتھ

حیدر آباد

نوٹ

قارئین کرام سے گزارش ہے کہ اگر کسی قسم کی کوئی غلطی رہ
گئی ہو تو اس غلطی کی نشاندہی فرما کر ممنوں و متشکر فرمائیں۔

مرتب

اسلامی طب

دین اسلام ہی وہ فطری دین ہے جس نے اپنی آمد کے ساتھ مشرقی ممالک کے تصورات فکری میں ایک انقلاب برپا کر دیا۔ اور فطرت کے صحت مندانہ نظریات کو معقولیت کے ساتھ پیش کر کے اس گم گشتہ انسان کو اس کی اپنی صحیح منزل کی طرف لوٹانے میں کامیاب رہا۔ روح کے ارتقاء سے حیات دوام مل جانے کے بلند نظریہ نے اسلام کے پیروؤں میں نیکو کاری۔ خوش اخلاقی۔ صداقت نفس اور طہارت و پاکیزگی کے جوہر اجاگر کر دیئے۔ جن کی وجہ سے مصائب و آلام۔ صحت و مرض میں تلاوت قرآن پاک۔ اور دعاؤں کے وسیلے سے رحمت پروردگار عالم کی طلب کو مادی ادویہ پر مقدم رکھا گیا۔ اسلام نے روح کی بلندیوں کیلئے حفظان صحت و ورزش۔ پاکیزگی و نفاست۔ کے اہم اصول متعین کر دیئے۔ خوراکیوں میں صحت مند غذاؤں کی نشاندہی کی ہر صالح غذا کے اثرات کو نمایاں کر کے پیش کر دیا۔ ہر موسم میں موسمی غذاؤں کی ضرورت کو واضح کیا جو موسمی حالات کی مناسبت سے بقائے تندرستی کیلئے لازمی ہیں۔ صدقہ زکوٰۃ اور فطرے کو بلاؤں کے دفع کرنے کا ذریعہ اور فضائے معلق سے بچنے کا وسیلہ قرار دیا۔

چنانچہ دور رسالتؐ اور ائمہ طاہرینؑ کے زمانے میں مادی طب کی طرف سے توجہات بالکل ہٹ گئیں اور اسلام کے معتقدین روحانی ارتقاء کی طرف پورے انہماک کے ساتھ متوجہ ہو گئے۔ روزہ۔ نماز۔ حج۔ زکوٰۃ صدقہ اور فطرہ ارکانِ اسلامی کو خلوص نیت و صمیم قلب سے اپنایا گیا ہے اور ان ہی کے بل بوتے پر مسلمانوں نے نہ صرف روحانی بلکہ جسمانی اور مادی ارتقاء بھی حاصل کر لیا۔ رسالتِ حقہ کے سارے دور میں مسلمان بستیوں میں کسی وباء کے پھوٹ پڑنے کا تاریخِ عالم میں نشان نہیں ملتا۔

ورزش۔ فنون۔ سپہ گری۔ قیلولہ وغیرہ اوقاتِ کار و آرام کی تقسیم اور اصولِ فطرت کے صحیح تر طریقوں کو اختیار کر کے مسلمانوں نے اپنے معاشرے کو صحت مند رکھا۔ اور ان اصولوں پر شدت کے ساتھ کار فرما رہے۔ ائمہِ علیم السلام۔ وقتاً فوقتاً اپنے قیمتی اور حکیمانہ مشوروں سے عوام کی صحیح رہبری فرماتے رہے۔ چنانچہ علاوہ ان تمام حکیمانہ اقوال کے جو طبِ اسلامی کے سلسلے میں محفوظ ہیں۔ اہم ترین واقعہ یہ ہے کہ ایک مرتبہ خلیفہ مامون الرشید نے حضرت امام علی ابن موسیٰ الرضاؑ سے شکایت کی کہ جب بھی میں (خلیفہ) اپنے دارالخلافہ طوس سے باہر جاتا ہوں تو دوسرے مقامات کا پانی میری صحت پر برا اثر کرتا ہے۔ امام علیہ السلام نے مشورہ دیا کہ طوس کا پانی جس برتن میں ساتھ جاتا ہے اسے خالی ہونے نہ دیا جائے بلکہ جب اس میں تھوڑا سا پانی باقی بچ جائے اور پانی اس خاص مقام کا اس میں ملا لیا جایا کرے اس طرح طوس کے پانی کے اثرات آخر وقت تک باقی

رہیں گے۔ اگرچہ اس میں پچاس مختلف مقامات کا پانی کیوں نہ ملا لیا جائے۔

یہ ایک ایسا جامع اور خالص طبی نظریہ تھا جسے امامؑ کی زبان معرفت سے سکر مسلمانوں نے وقتی توجہ ضرور دی لیکن اس پر تحقیق نہیں کی مگر اسی کیسٹاگری کا سن ۱۷۹۰ء میں جرمنی کے ایک عظیم ڈاکٹر کرسچین فریڈرک سیمیول ہانی من نے پہلی بار تجربہ کر کے دنیائے طب میں ایک بڑا انقلاب پیدا کر دیا۔ اور علاج بالمثل (ہومیو پیتھک کو ایجاد کیا اس وقت یہ طریقہ علاج انتہائی کامیابی کے ساتھ جاری ہے۔

طب امام رضاؑ

ابوالحسن المحمد القمی بیان کرتے ہیں کہ جس وقت میرے مولا ابوالحسن علی بن موسی الرضا علیہ تعینتہ والثناء کی یہ تحریر خلیفہ ماموں کو پہنچی وہ اسے پڑھ کر بے حد خوش ہوا اور اس نے حکم دیا کہ یہ رسالہ ”آب زر“ سے لکھا جائے اور اس کا نام رسالہ مذہبہ یا (جیسا کہ بعض نسخوں سے معلوم ہوتا) رسالۃ الذہبہ فی العلوم الطبیہ رکھا جائے۔

اصول صحت اور مہینے

پہلے سال کی فصول کا ذکر کرنا ضروری ہے اور ان رومی مہینوں کا جو ہر فصل میں جدا گانہ آتے ہیں اور اس کا ذکر بھی

(۱) رومی مہینوں کی بنیاد سورج کی حرکت پر ہے۔ ہی بارہ مہینے ہیں۔ اور ان کی ترتیب اس طرح ہے۔ (۱) آذر (مارچ) ۲۔ نیشان (اپریل) نیشان کے مہینے کے بارے میں تفصیلی مضمون کتاب کے آخر میں الگ سے درج کیا گیا ہے) ۳۔ ایاز (مئی) ۴۔ حیران (جون) ۵۔ نموز (جولائی) ۶۔ آب (اگست) ۷۔ ایلول (ستمبر) ۸۔ تشرین الاول (اکتوبر) ۹۔ تشرین الاخر (نومبر) ۱۰۔ کانون الاول (دسمبر) ۱۱۔ کانون الاخر (جنوری) ۱۲۔ شباط (فروری)

ان میں سے چار مہینے تیس تیس دن کے ہوتے ہیں۔ اور وہ یہ ہیں۔ نیشان۔ حیران۔ ایلول تشرین الاخر۔ سات مہینے ۳۱ دن کے ہوتے ہیں۔ جن کے نام یہ ہیں۔ ایاز۔ تہرز۔ آب تشرین الاول کانون الاول۔ کانون الاخر۔ بارہواں مہینہ شباط کا ہے جس کو تین سال اٹھائیس دن کا لیتے ہیں۔ اور چوتھا سال جو کببہ کا سال ہوتا ہے اسے اسی دن کا شمار کرتے ہیں۔ اور ان کے نزدیک سال تین سو پینسٹھ دن اور ایک چوتھائی دن کا ہوتا ہے۔ رومیوں کے یہاں سال کی ابتداء تشرین الاول کے مہینے سے ہوتی ہے۔ انھیں دنوں میں وہ درجہ میزان میں ہوتا ہے۔ اس کی تفصیل بحار الانوار میں موجود ہے۔ چونکہ ان مہینوں کا تذکرہ احادیث میں موجود ہے۔ لہذا ہم نے مجملہ یہاں پر ان کا ذکر کیا ہے یہ رومی مہینے اس وقت حکومت عراق کے دفاتر میں رواج پزیر ہیں اور ان کا کاروبار ان مہینوں پر ہے۔

ضروری ہے کہ ان میں حفظ صحت کے لئے کن کن چیزوں کا استعمال مناسب ہے اور کن کن اشیاء سے پرہیز ضروری ہے اول فصل ربیع ہے جو سال کی جان ہے اور اس کا پہلا مہینہ آذر۔ (مارچ) ہے جس کے ۳۱ دن ہوتے ہیں اس مہینہ میں راتیں بھی اچھی ہوتی ہیں اور دن بھی زمین اس مہینہ میں نرم ہوتی ہے۔ اس مہینے میں تولید خون میں کثرت ہوتی ہے۔ بغم کا زور کم ہو جاتا ہے۔ خشک میوہ جات کا استعمال مفید ہے۔ جنگلی چرند پرند کے گوشت کے استعمال میں کمی کرنی چاہئے۔ نیم برشت انڈے کا استعمال مفید ہے۔ اس مہینے میں لسن پیاز اور ترشی چیزوں کے کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے۔ سیرو تفریح اور ورزش زیادہ مفید ہے مہل لینا فصد کرنا پچھنے لگوانا نہایت ضروری ہے بہت موزوں ہے شراب الصالحین برابر کا پانی ملا کر پی جا سکتی ہے۔

دوسرا مہینہ نیشان (اپریل) ہے جس کے ۳۰ دن ہوتے ہیں اس میں دن بہ نسبت رات کے کسی قدر زیادہ ہو جاتا ہے فصل کے مزاج موسم میں حرارت اور قوت بڑھ جاتی ہے۔ اس ماہ میں خون میں ہیجان اور حرکت پیدا ہوتی ہے۔ اس ماہ پروا ہوائیں چلنے لگتی ہیں۔ اس مہینے میں بھنی ہوئی چیزیں، شکار کا گوشت کھانا مفید ہے۔ کھانے میں سرکہ کا استعمال ضروری ہے۔ دن کے اولین حصے میں نہانا مفید ہے۔ جسم پر تیل کی مالش کرنا بھی مفید ہے خوشبوئیں سوگھنا، پھول سوگھنا اور جماع کرنا مفید ہے۔ نہارنہ پانی پینے اور ورزش سے پرہیز کرنا چاہئے۔ بھینس کا دودھ اور بڑے گوشت کا استعمال نہ کریں۔

تیسرا مہینہ۔ ایاز (مئی) ہے جس کے ۳۱ دن ہوتے ہیں ہوا

اس مہینے آبخارات سے صاف ہو جاتی ہے۔ اور یہ فصل ربیع کا آخری مہینہ ہے۔ زیادہ نمکین غذائیں اور ثقل گوشت، سری گائے کا گوشت کھانا مضر ہے۔ بھینس کا دودھ بھی مفید نہیں ہے۔ سبزیوں کا استعمال مفید ہے۔ خالی پیٹ ورزش سے احتراز کریں دن کے اولین حصہ میں غسل کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ عطریات سوگھنا زیادہ مفید و نمارمنہ پانی پینا مضر ہے۔ تمام جسم پر تیل ملوانا بہتر ہے۔

چوتھا مہینہ حزیراں (جون) ہے جس کے ۳۰ دن ہوتے ہیں۔ اس میں بلغم اور خون دونوں کا غلبہ کم ہو کر صفراء کا غلبہ شروع ہو جاتا ہے۔ اس لئے اس ماہ زیادہ محنت و ریاضت سے گریز کریں۔ چربی۔ چربی دار گوشت اور کستوری و زعفران کا استعمال منع ہے ہاں ٹھنڈی ٹھنڈی سبزیاں مثلاً ساگ، کھیرا، ککڑی، خرفہ کا ہو کالسی کا استعمال مفید ہے۔ دودھ پینا بھی بہتر ہے۔ تروتازہ میوہ کا دن میں استعمال سود مند ہے مشک سوگھنا منع ہے۔

پانچواں مہینہ۔ تموز (جولائی) اکتیس دن کا ہوتا ہے اس ماہ گرمی زیادہ ہو جاتی ہے پانی میں حدت بدستور رہتی ہے۔ پانی کا حرہ بدل جاتا ہے۔ اس ماہ نمارمنہ ٹھنڈا پانی تھوڑا سا پی لینا چاہئے۔ ٹھنڈی و مرطوب ادویہ کا استعمال صحت کیلئے مفید ہے۔ زور ہضم اور لطیف غذا کا استعمال کرنا چاہئے۔ سبزیوں کا استعمال بھی بہتر ہے۔ خوشبودار کلیاں اور پھول سوگھنا چاہئے اس مہینے شراب الصالحین دوچند یا سہ چند پانی ملا کر پینا بھی مفید ہے۔

چھٹا مہینہ۔ آب (اگست) ہے جس کے اکتیس دن ہوتے ہیں۔

اس ماہ بادِ سموم یعنی زہریلی ہوائیں زور شور سے چلتی ہیں۔ رات کے وقت بادِ شمالی چلتی ہے۔ زکام، نزلہ، کھانسی زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس ماہ مزاج کی اصلاح زود ہضم غذاؤں سے کرنی چاہئے اس مہینے لسی چھاچھ دہی کا استعمال مفید ہے۔ سرد مزاج پھولوں کا سو گھنا مفید ہے۔ شبنم سے احتیاط کرنی چاہئے۔ جماع و مہسل سے پرہیز مناسب ہے۔

ساتواں مہینہ۔ ایلول (ستمبر) ہے اس میں تیس دن ہوتے ہیں۔ اس ماہ ہوائیں بادِ سموم سے پاک ہو جاتی ہیں یعنی ہوا اس مہینے میں اچھی ہوتی ہے۔ خلطِ سودا کا غلبہ ہوتا ہے۔ اس ماہ جلاب لینا مفید ہے۔ میٹھی چیزیں کھانا مفید ہیں۔ بھیڑ بکری کا گوشت اور چرند پرند کا گوشت کھانا بھی مفید ہے۔ گائے کا گوشت زیادہ بریانی کھانا اور غسل کرنا منع ہے۔ تربوز اور ککڑی سے پرہیز کرنا لازم ہے سبزیوں کا استعمال بھی مفید ہے۔ معتدل اور خوشبودار اشیاء کا استعمال مفید ہے۔

آٹھواں مہینہ۔ تشرین الاول (اکتوبر) اکتیس دن کا ہوتا ہے۔ اس ماہ ہوائیں مختلف چلتی ہیں۔ اس ماہ بادِ صبا شروع ہو جاتی ہے۔ اس مہینے فصد کھلوانا صحت کیلئے مضر ہے۔ دوا پینے سے احتراز مناسب ہے۔ جماع کرنا اچھا ہے۔ چربی دار گوشت مصالحے دار گوشت کا استعمال مفید ہے۔ انار، شیشیں، دانا، ترش اور غذا کے بعد میوے کھانا مفید ہیں۔ اچار چٹنی کا استعمال بھی مفید صحت ہے ورزش کرنا فائدہ مند ہے۔ پانی کم پیئیں۔

نواں مہینہ۔ تشرین الآخر (نومبر) تیس دن کا ہے۔ بارش اس میں موقوف ہو جاتی ہے۔ اس ماہ سردی بڑھ جاتی ہے۔ رات کو پانی

پینا اس مہینہ میں ممنوع ہے حمام اور جماع میں کمی کرنی چاہئے۔ اور روزانہ ایک گھونٹ گرم پانی نہار منہ پینا چاہئے۔ گوشت اور انڈے کا استعمال مفید ہے۔ پودینہ لسن اور ک سے اجتناب مناسب ہے۔ سیرو تفریح ورزش مفید ہے۔

دسواں مہینہ کا نون الاول (دسمبر) اکتیس دن کا ہوتا ہے۔ اس مہینے میں سردی تیز ہو جاتی ہے ہوائیں تیز و تند ہو کر چلتی ہیں۔ اور جن چیزوں کا ذکر نوہر میں کیا ہے وہی اس ماہ میں بھی مفید ہیں۔ گرم اشیاء گوشت انڈے کا استعمال مفید ہے۔ پودینہ لسن اور ک کا استعمال بہتر ہے۔ مچھلی کا شوربہ بھی مفید ہے نصو و حجامت سے پرہیز مناسب ہے۔

گیارہواں مہینہ۔ کانوں الاخر (جنوری) جس کے اکتیس دن ہوتے ہیں۔ اس ماہ جسم انسانی میں بلغم پیدا ہوتا ہے لہذا نہار منہ گرم پانی کے چند گھونٹ پینا اور گرم سبزیاں اور پودینہ و پیاز کا استعمال بھی بہتر ہے۔ دن کے اولین حصے میں غسل کرنا اور جسم پر روغن خیری ملنا مفید ہے۔ یا مناسب روغن کی مالش کرنا سودمند ہے اس مہینے سر نہ منڈانا چاہئے۔ دودھ پینا اچھا نہیں۔ گرم اور اونی کپڑے استعمال کریں میٹھی اشیاء کا استعمال نافع ہے تازہ مچھلی کا استعمال بہتر ہے۔

بارہواں مہینہ۔ شباط (فروری) ۲۸ دن کا ہوتا ہے۔

اس موسم میں خوشکوار آ جاتی ہے۔ گلہائے رنگارنگ خوشبودار پیدا ہوتے ہیں خون کی تولید میں زیادتی اور خلط بلغم میں

زیادتی ہو جاتا ہے۔ لطیف غذائیں اور بکری کا گوشت کھانا مفید ہے۔
 لسن کا استعمال اور خشک میوے کھانا مفید ہیں۔ مٹھاس کم کھانی
 چاہئے۔ ٹھنڈی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔ جماع اور
 ورزش اور چلنے پھرنے کی کثرت مفید ہے۔ گرم اشیاء کا استعمال مفید
 ہے۔

جسم انسانی اور مزاج کے بارے میں

اے بادشاہ آگاہ ہو کہ خدا اپنے بندے کو کسی مرض میں مبتلا
 نہیں کرتا۔ جب تک کہ اس کے لئے دوا مقرر نہ فرمادے۔ جس سے
 اس کا علاج ہو سکے۔ پس ہر قسم کے مرض کیلئے ایک قسم کی دوا اور
 ایک علاج تدبیری موجود ہے۔ نیز اس بات سے آگاہ ہونا بھی ضروری
 ہے کہ جسم انسانی کی مثال سلطنت کی سی ہے پس اس ملک جس کا
 بادشاہ لو (روح) قلب ہے اور اس کے عامل اعصاب اور دماغ،
 دارالسلطنت اس ملک کا دل ہے اور جاگیر اس کی کل جسم اور مددگار
 دونوں ہاتھ دونوں پاؤں دونوں ہونٹ، دونوں آنکھیں، زبان اور
 دونوں کان، معدہ اور پیٹ اس کا خزانہ ہے اور سینہ اس کا حجاب،
 ہاتھ ایسے مددگار ہیں کہ بادشاہ کے حکم کے مطابق ہر کام کرتے ہیں۔
 جس چیز کو وہ حکم دیتا ہے پاس لے آتے ہیں، اور جس کی نسبت حکم
 دیتا ہے دور کر دیتے ہیں، پاؤں بادشاہ کو جہاں جہاں وہ چاہتا ہے لئے
 پھرتے ہیں۔ آنکھیں بادشاہ کو وہ چیزیں دکھاتی ہیں جو اس سے پوشیدہ

ہیں کیونکہ بادشاہ خود پس پردہ ہے اس تک کوئی چیز پہنچ ہی نہیں سکتی۔ مگر آنکھوں کے ذریعہ سے جو چراغ کا کام بھی دیتی ہیں، دودھ دگار اور پاسبان قلعہ جسد و نونوں کان ہیں جو بادشاہ تک ایسی چیزیں پہنچا سکتے ہیں جو بادشاہ کے مزاج کے موافق ہوں یا بادشاہ ان کو حکم دیدے۔ بس بادشاہ جب ان کے ذریعہ سے کچھ سننا چاہتا ہے تو وہ ایک ڈھول بجا دیتے ہیں جو ان میں موجود ہے جس کے ذریعہ سے بادشاہ جو کچھ چاہتا ہے سن لیتا اور جو مناسب سمجھتا ہے جواب دیدیتا ہے۔ بادشاہ کے ارادے ظاہر کرنے کا آلہ زبان ہے جس کی حرکت کئی آلات پر موقوف ہے مثلاً ان کے سانس سانس کی ہوا۔ معدے کے بخارات کے ہونٹوں کی امداد ہے۔ پھر ہونٹوں میں جو قوت ہے اس کا وجود زبان کی موجودگی پر موقوف ہے اسی طرح ایک کا وجود دوسرے کے لئے ضروری ہے۔ اب زبان کا اظہار جس کا کلام کہتے ہیں خوبصورت ہو نہیں سکتا تھا سوائے اس صورت کے کہ ناک میں گونج کر آئے اسی وجہ سے کلام کی زینت کیلئے ناک پیدا کی گئی ہے جس میں کلام اسی طرح زینت پاتا ہے جیسے نفیری والے کی آواز نفیری میں۔ ناک کے نتھنے علاوہ اس نفیری کا کام دینے کے ایک اور خدمت بھی ادا کرتے ہیں اور یہ کہ بادشاہ جن خوشبوؤں کو پسند کرتا ہے وہ اس تک پہنچاتے ہیں اور جو بدبو دار ہوا بادشاہ کو ناپسند ہوتی ہے بادشاہ ہاتھوں کو حکم دیدیتا ہے کہ سامنے آکر اس کو روک دیں اس بادشاہ ملک جسم کیلئے ثواب بھی مقرر کیا گیا اور عذاب بھی مگر اس کا عذاب دنیا کے ظاہری بادشاہ ہی کے عذاب سے زیادہ سخت ہے اور اس کا ثواب ان کے ثواب ہے ممبرا شب اسٹل اپنے اس کے عذاب کا نام رنج ہے اور

ثواب کا نام خوشی ہے۔ رنج کی اصل تلی میں ہے اور خوشی کی گردوں میں اور معدے کی جھلی میں۔ ان دونوں مقامات سے دور رگیں چرے تک آتی ہیں یہی وجہ ہے کہ خوشی اور رنج کے آثار چرے پر نمایاں ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کی رگیں سب کی سب بادشاہ اور اس کے عاملوں کے درمیان راستے ہیں۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ جس وقت آدمی کوئی دوا پیتا ہے۔ رگیں بادشاہ کے حکم سے اس دوا کے اثر کو بیماری کے مقام تک پہنچا دیتی ہیں۔

اے بادشاہ وقت آگاہ ہو کہ جسم انسان بمنزلہ عمدہ زمین کے ہے جس کا مقررہ معمول یہ ہے کہ اگر باقاعدہ تردد کیا جائے اور ٹھیک اندازے سے اس میں آبپاشی کی جائے یعنی نہ تو اتنا زیادہ پانی ہو کہ اس کو ڈبو دے اور نہ اتنا کہ خشک رہ جائے تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کھیتی استقرار پکڑتی ہے۔ زراعت عمدہ پیدا ہوتی ہے اور منافع زیادہ ہوتا ہے۔ اور اگر اس سے غفلت کی جائے تو ایسی خراب ہو جاتی ہے کہ ایک تنکا تک اس میں نہیں اگتا۔ یہی حالت جسم کی سمجھنی چاہئے۔ اگر کھانے اور پانی پینے وغیرہ کی تدبیروں سے اس کی اصلاح کرتے رہیں تو صبح رہتا ہے۔ اور اس کی صحت سے عافیت برقرار رہتی ہے تو بس جو چیزیں بادشاہ کے معدے کے لئے موافق ہیں ان سب کا خیال رکھنا چاہئے کیوں کہ وہ جسمانی قوت کے برقرار رکھنے والی ہیں۔ حتی الامکان انھیں کا استعمال بھی کرنا چاہئے جو موافق ہوں۔ اور اے بادشاہ یہ بھی یاد رکھ کے طبیعتیں (مزاج) مختلف ہیں اور ہر طبیعت (مزاج) اسی شے کو پسند کرتی ہے جو اس کے مطابق اور موافق ہوتی

ہے بس جو چیزیں بادشاہ کے جسم اور طبیعت (مزاج) کے موافق ہوں ان ہی کو غذا میں اختیار کیا جائے اور اس بات کو یاد رکھنا چاہے کہ جو شخص اندازے سے زیادہ کھانا کھالیتا ہے۔ اس سے اسے کوئی فائدہ نہیں پہنچتا اور جو ایسے اندازے سے غذا کھاتا ہے کہ نہ زیادہ اور نہ کم اس سے فائدہ ہی فائدہ پہنچتا ہے۔ بعینہ یہی حالت پانی کی ہے۔ مناسب یہ ہے کہ ضرورت کے مطابق کھانا کھایا جائے اور کچھ اشتہا باقی رہنے پر چھوڑ دیا جائے۔ کیوں کہ بادشاہ کے معدے اور جسم کیلئے یہ معمول سب سے بہتر ہو گا کہ اس سے عقل زیادہ صحیح رہے گی اور جسم ہلکا پھلکا اور تندرست رہے گا۔ اے بادشاہ یہ بھی یاد رکھ کہ نفوس کی قوت مزاج کے تابع ہے اور مزاج ہوا کے تابع ہے بس جیسے جیسے ہوا مختلف اوقات و مقامات میں بدلتی رہتی ہے ایسے ہی مزاج بھی بدلتے رہتے ہیں۔ کبھی ہوا ٹھنڈی ہوتی ہے اور کبھی گرم ویسا ہی بدن میں بھی اثر ہوتا ہے اور جن مقامات میں ہوا مسلسل گرم یا سرد ہوتی ہے وہاں ویسا ہی اثر مزاجوں کے مطابق صورتوں سے بھی ظاہر ہو جاتا ہے۔ اور جہاں ہوا معتدل ہوتی ہے وہاں اجسام کا مزاج بھی معتدل ہوتا ہے۔ ان کے علاوہ مزاجوں کے دیگر تصرفات، تغیرات، حرکات طبعی سے درست ہوتے رہتے ہیں۔ حرکات طبعی یہ ہیں۔ ہضم، جماع، چلنا پھرنا، سونا اور آرام وغیرہ کیونکہ اللہ تعالیٰ نے بنیاد جسم کی چار طبیعتوں (مزاجوں) پر قرار دی ہے۔ سودا، صفرا، خون، اور بلغم دوان

میں سے چار^(۱) بار پھر ان دو دو میں بھی اختلاف رکھ دیا ہے۔ یعنی دونوں حار میں سے ایک رطب اور ایک یا بس علی ہذا دونوں بار دوں میں پھر ان چاروں خلطوں کو جسم کے چار حصوں پر تقسیم کیا ہے، سر، سینہ، پہلو اور پیٹ کے نیچے نیچے کا حصہ بس سردوں کان۔ دونوں آنکھیں۔ دونوں نتھنے (یعنی ناک) اور منہ اس سارے سلسلے میں خون کا غلبہ ہے۔ سینے میں بلغم و ریح کا غلبہ ہوتا ہے۔ پہلوؤں میں خلط صفرا کا غلبہ ہوتا ہے اور پیٹ کے نیچے کے حصے میں سودا کا غلبہ ہوتا ہے۔

اے بادشاہ یہ بھی یاد رکھ کہ جو کیفیتیں انسان کی مختلف اوقات میں ہوتی ہیں۔ وہ چار ہیں۔ پہلی وہ حالت ہے جو پندرہویں سال سے پچیسویں سال تک رہتی ہے اور یہ زمانہ انسان کے شباب، حسن، اور خوبیوں کا ہے۔ جسم میں خون کا غلبہ ہوتا ہے۔ دوسری وہ حالت ہے جو پچیس سال سے شروع ہو کر پینتیس سال تک رہتی ہے اس میں بالعموم خلط صفرا غالب ہوتی ہے جسمانی قوت کی انتہا کا یہی زمانہ ہے۔ کیونکہ پھر ایسی قوت کبھی نہیں آتی۔ پینتیس سال سے پھر تیسری حالت شروع ہوتی ہے یہ ساٹھ سال تک رہتی ہے اس زمانے میں خلط سودا غالب ہوتی ہے۔ حکمت، موعظت، معرفت، وراثت انتظام امور، انجام دہی۔ صحت رائے ثابت قدمی وغیرہ کا یہی زمانہ ہے جس کے بعد چوتھی حالت شروع ہوتی ہے۔ اس میں بلغم کا غلبہ ہوتا ہے وہ حالت جس میں انحطاط شروع ہو جاتا ہے۔ یہی ہے بوہاپا،

عیش کا منقص زندگی کا وبال معلوم ہوتا، تمام قوتوں کا گھٹتے جا، جسم میں طرح طرح کی خرابیوں کا پیدا ہونا شروع ہو جانا اور انتہا اس کی یہ ہوتی ہے کہ ہر شے کے متعلق ایسی بھول پیدا ہو جاتی ہے کہ گویا اس سے کبھی واقف ہی نہ تھا یہاں تک کہ جاگنے کے وقت سونے لگتا ہے اور سونے کے وقت جاگنے لگتا ہے پہلی باتیں یاد نہیں رہتیں، اور جو تازہ تازہ ہوتی ہیں ان کو بھی بھول بھول جاتا ہے۔ گنتی میں غلطی ہونے لگتی ہے۔ عہد و بیان بھول جاتے ہیں چہرے کی رونق جاتی رہتی ہے بال اور ناخن کم ہونے لگتے ہیں۔ اور جو دن زندگی کے باقی ہیں دن بدن جسم گھٹتا چلا جاتا ہے۔ یہ زمانہ خلط بلغم کے غلبہ کا ہے جس کا مزاج بار دو جامد ہے اور اس کی برودت، جمودت بالآخر اس جسم کے فنا ہونے کا باعث ہو جاتا ہے۔

حفظانِ صحت

اے بادشاہ۔ مندرجہ ذیل باتیں یاد رکھنے کے قابل ہیں۔

۱۔ جو شخص چاہے کہ اسے کبھی مٹانے کی تکلیف پیش نہ آئے اسے لازم ہے کہ پیشاب کبھی نہ روکے۔ (چاہے کسی سواری پر بھی سوار ہو تو بھی نہ روکے)

۲۔ جو شخص چاہے کہ اسے معدہ میں کبھی تکلیف نہ ہو اسے چاہئے کہ کھانے کے درمیان میں پانی نہ پیئے کیونکہ کھانے کے درمیان

میں جو پانی پیئے گا۔ اس کے جسم میں رطوبت بڑھ جائیگی اور معدہ ضعیف ہو جائیگا۔ اور رگوں میں کھانے کی پوری پوری قوت نہ پہنچ سکے گی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ وہ کھانا درمیان میں پانی پینے کی وجہ سے لٹی سا ہو جاتا ہے۔

۳۔ جو شخص چاہے کہ اس کو پتھری پیدا نہ ہو وہ پیشاب کبھی نہ روکے اس کے لئے لازم ہے کہ نزول شہوت کے وقت منی کو نہ روکے اور اساک کو خواہش نہ کرے۔

۴۔ جو شخص بواہیر سے محفوظ رہنا چاہتا ہو اسے چاہئے کہ ہر شب سات برنی خرے گائے کے گھی کے ساتھ کھا لیا کرے اور اپنے خصلوں پر روغن چنبیلی کی مالش کیا کرے۔

۵۔ جو شخص یہ چاہے کہ اس کا حافظہ بڑھ جائے اسے چاہئے کہ روزانہ صبح نہار منہ تین تولہ مویز مفقی کھا لیا کرے۔

۶۔ جو شخص چاہے کہ اس کو (نسیان نہ ہو) یا ہو تو نسیان کم ہو جائے اسے چاہئے کہ مرہ ادراک کے تین ٹکڑے جو شہد میں پڑے ہوئے ہوں وہ روزانہ کھا لیا کرے۔ اور اس کی غذا میں کوئی ایسی شے ضرور شامل ہو جس میں رائی کی شرکت ہو۔

۷۔ جو شخص چاہے کہ اس کی عقل زیادہ ہو جائے اسے روزانہ تین ہڑین مربے کے کھا لیا کریں مرہ شکر میں پڑا ہوا ہو۔

۸۔ جو شخص صفراء کی زیادتی سے بچنا چاہے اور یہ بھی چاہے

کہ اس کے ناخن نہ پھٹیں اور بد صورت نہ ہوں اسے چاہئے کہ
سوائے جمعرات کے اور کسی دن ناخن نہ کٹوائے۔

۹۔ جو شخص چاہے کہ اس کے کان میں کبھی درد نہ ہو اسے
چاہئے کہ سوتے وقت کان میں روئی رکھ لیا کرے۔

۱۰۔ جو شخص چاہے کہ اس کو سردی کے دنوں میں زکام نہ ہو
وہ تین چمچے شہد کے روزانہ پی لیا کرے۔ نرگس کے پھولوں کا سو گھٹنا
بھی سردی کے زمانے میں زکام نہیں ہونے دے گی یہی خاصیت
کالے دانے کی ہے۔

۱۱۔ جو شخص گرمی کے موسم میں زکام سے بچنا چاہے اسے
چاہئے کہ دھوپ میں بیٹھنے سے اجتناب کرے اور ہر روز گدڑی یا کھیرا
کھایا کرے۔

۱۲۔ جو شخص چاہے کہ اسے درد شفیقہ اور ذات الجنب
(پلورسی) نہ ہو اسے چاہئے کہ تازہ مچھلی گرمی اور سردی میں برابر
استعمال کرے یعنی کھایا کرے۔

۱۳۔ جو شخص چاہے کہ اس کا بدن ہلکا پھلکا رہے اور زیادہ
موٹاپا نہ چڑھے اور بہت گوشت نہ بڑھے اسے چاہئے کہ رات کا کھانا
کم کر دے۔

۱۴۔ جو شخص چاہے کہ اسے ناف کی شکایت نہ ہو اسے چاہئے
کہ جب سر میں تیل ڈالے ناف میں بھی لگا لیا کرے۔

- ۱۵۔ جو شخص چاہے کہ اس کے ہونٹ نہ پھٹیں اور ہونٹوں پر پھنسیاں نہ ٹکیں تو سر میں جو تیل لگائے وہ ابروؤں پر بھی لگایا کرے۔
- ۱۶۔ جس شخص کو یہ منظور ہو کہ اس کا کوا نہ لٹکے اور کان نہ بہیں اسے چاہئے کہ جب کوئی میٹھی چیز کھائے سرکہ سے غرارہ کر لیا کرے۔

۱۷۔ جو شخص یرقان سے بچنا چاہے اسے چاہئے کہ گرمی کے موسم میں جب کسی مکان کا دروازہ کھولے تو فوراً اس میں داخل نہ ہو اور جاڑے کے موسم میں جب کسی بند مکان کا دروازہ کھلے تو فوراً باہر نہ نکلے۔

۱۸۔ جو شخص ریاحی دردوں سے بچنا چاہے اسے ہفتے میں ایک مرتبہ لسن کھانا چاہئے جو شخص یہ چاہے کہ اس کے دانت خراب نہ ہوں اسے چاہئے کہ میٹھی چیز کھانے سے پہلے روٹی کا روکھا ٹکڑا کھالیا کرے۔

۱۹۔ جو شخص یہ چاہے کہ بطن اس کے جسم (بدن) سے کم ہو جائے اسے چاہئے کہ روزانہ نہارمنہ جوارش کوئی کھایا کرے۔ حمام اور جماع زیادہ کرے۔ اور دھوپ میں بیٹھا کرے بارد غذاؤں سے پرہیز کرے۔

۲۰۔ جو شخص یہ چاہے کہ صفرا کی زیادتی کم ہو جائے اسے چاہئے کہ روزانہ رطب اور بارد چیزیں کھائے۔ بدن کو راحت پہنچائے۔ حرکت کم کرے اور جو چیزیں مرغوب خاطر ہوں ان کو زیادہ

دیکھا کرے۔

۲۱۔ جو شخص سودا کو جلا دیتا چاہے اس کو چاہئے کہ قے زیادہ کرے یا مختلف عروق کی فصد کھلوائے۔ نورہ ہمیشہ لگائے۔

۲۲۔ جو شخص چاہے کہ بلغم بالکل پیدا ہی نہ ہو اسے چاہئے کہ ایک شقال اطریفل صغیر (بلیہ اور آملہ کا مرکب جسے شد میں خمیر کیا جاتا ہے) نمار منہ کھالیا کرس۔

۲۳۔ اے بادشاہ اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہئے کہ معدہ میں ایک وقت میں انڈے اور مچھلیاں اکٹھے نہ ہونے پائیں۔ کیونکہ جب جوف (۱) انسان میں ان کا اجتماع ہوتا ہے تو نفرس، قونج، بوا سیر اور ڈاڑھ کا درد پیدا ہوتا ہے۔

جو لوگ نبیند (۲) اور دودھ ملا کر پیتے ہیں وہ نفرس و برص میں مبتلا ہوں گے زیادہ انڈے کھانے سے منہ پر جھائیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جن گوشت اور مچھلیوں میں نمک لگا کر سکھا دیا جاتا ہے ان کا کھانا اور پھنچنے اور فصد کے بعد تمام نمکین چیزوں کا کھانا چھپ و کھلی پیدا کرتا ہے۔

(۱) جوف (طبی اصطلاح میں اس کو جوف معدہ کہتے ہیں۔

(۲) نبیند (کجور سے کشید کردہ شراب) شراب حرام ہے۔ دودھ حلال ہے۔ ان دونوں کو ملا کر پینا مرض برص پیدا کرتا ہے (یعنی حلال و حرام کو مخلوط کرنے سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

۲۵۔ بکری کے گردے، کبلی، مھسہڑے، اوجھڑی کھانے سے
 مٹانے میں تغیرات پیدا ہو جاتے ہیں۔ جدید طبی تحقیق سے یہ معلوم ہوا
 ہے کہ گردے کے کثرت استعمال سے مٹانے میں پتھری پیدا ہوتی ہے۔

۲۶۔ بھرے پیٹ حمام جانے سے قونج پیدا ہوتا ہے یعنی کھانا
 کھانے کے بعد فوراً غسل کرنے سے قونج (COLIC) جس کو درد قونج
 بھی کہتے ہیں کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔

مچھلی کھا کر ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے سے فالج پیدا ہوتا ہے۔
 ۲۷۔ رات کے وقت ترنج (۱) کھانے سے آنکھیں الٹ جاتی ہیں
 بھیٹکا پن ہو جاتا ہے۔

۲۸۔ دوران ایام حیض عورت سے جماع کرنے سے اولاد میں
 مرض جذام پیدا ہوتا ہے جماع کے بعد فوراً پیشاب نہ کرنے سے
 پتھری پیدا ہو جاتی ہے۔ جماع کے بعد غسل کئے بغیر دوسری مرتبہ جماع
 کرنے سے اولاد میں جنون پیدا ہو جاتا ہے۔

۲۹۔ زیادہ انڈے کھانا اور اس کی مداومت کرنا مورث طحال
 ہے۔ نیم برشت انڈے کھانے سے نفع شکم اور دمہ پیدا ہوتا ہے۔

۳۰۔ کچا یا بغیر گلا گوشت کھانے سے پیٹ میں کدو دانے پیدا
 ہوتے ہیں۔ زیادہ انجیر کھانے کی مداومت کرنے سے جسم میں جوئیں

(۱) (لیموں کی طرح کا ایک پھل جو لیموں سے بڑا ہوتا ہے۔)

بہت پڑتی ہیں۔ گرم یا میٹھی چیزوں کے بعد ٹھنڈا پانی پینے کی عادت سے دانت جلدی جاتے رہتے ہیں۔

۲۱۔ شکاری چوپایوں یا گائے کا گوشت کھانے سے عقل میں فتور پیدا ہوتا ہے ذہن بھدا ہو جاتا ہے اور بھول (نسیان) پیدا ہو جاتی ہے۔

کھانا کھانے کے اوقات و آداب

اے بادشاہ موسم گرما میں ٹھنڈی چیزیں کھانی چاہئیں۔ اور موسم سرما میں گرم چیزیں کھانی چاہئیں۔ اور معتدل موسم میں معتدل مگر ضرورت سے زیادہ کبھی نہیں اور جب کھانا سامنے آئے تو شروع ان غذاؤں سے کرنا چاہئے جو زود ہضم ہوں پھر کسی چیز کا زود ہضم یا دیر ہضم ہونا کھانوالے کی عادت، طاقت، خواہش، موسم اور عمر وغیرہ پر موقوف ہے۔ مناسب ہے کہ بادشاہ کے کھانا کھانے کا وقت گیارہ بجے دن کے قریب ہونا چاہئے۔ یا تو دن رات میں ایک مرتبہ یا دو دن میں تین مرتبہ اس طرح کہ پہلے دن اول صبح پھر شام دوسرے دن گیارہ بجے دن کے قریب اور اس دن شام کا کھانا موقوف کر دے۔ یہ وہ حکم ہے جو میرے جدا مجد محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے میرے جدا علی جناب امیر المومنین حضرت علی ابن ابی طالب علیہا السلام کو دیا تھا۔

اک دن ایک مرتبہ کھانا کھایا کرو اور دوسرے دن دو مرتبہ اور کھانا اس انداز سے ہو کہ نہ کم نہ زیادہ اور کچھ اشتہا باقی رہنے پر چھوڑ دینا چاہئے۔ پھر بادشاہ کو کھانا کھانے کے بعد صاف اور پرانی شراب^(۱) صالحین جس کا پینا حلال ہے اور جس کا نسخہ میں آگے بیان کروں گا استعمال کرنا چاہئے۔ جس وقت بادشاہ اس قاعدے سے جو میں بتا چکا ہوں کھا چکے تو اس شراب میں سے نصف چھٹانک لیکر ایک چھٹانک آب خالص میں ملا کر پی لے۔ اس مقدار کے پینے کے بعد مندرجہ ذیل امراض سے ایک رات اور ایک دن یقیناً حفاظت ہوگی۔ کل قسم کے بار دو مزمن درد جیسے نفرس اور ریاخ وغیرہ اور ہر قسم کے اعصابی اور دماغی معدے کے درد اور بعض قسم کے جگر اور طعمال اور امعاء واحشا کے درد اور مرض وغیرہ۔ اگر اس کے بعد پانی کی سچی خواہش ہو تو پہلے جتنا پانی پینے کے عادت ہو اس سے نصف پینا چاہئے کہ یہ عمل بادشاہ کے جسم کو تندرست رکھے گا۔ اور جماع کی قوت کو بڑھائے گا اس لئے کہ بدن کی صحت اور اس کا قیام اور اس کی خرابیاں سب کھانے اور پینے پر موقوف ہیں۔ اگر کھانے پینے کی اصلاح ہو جائے گی تو بدن کی بھی اصلاح ہو جائے گی اور اگر ان میں فساد ہو گا تو بدن میں بھی ضرور فساد ہو گا۔

(۱) شراب صالحین کا نسخہ اگلے صفحات میں درج ہے۔

سونے کے آداب

اے بادشاہ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ غیند دماغ کی حاکم ہے۔ اور بدن کی قوت کا دار و مدار اسی پر ہے۔ بس جب بادشاہ سونے کا ارادہ کرے تو پہلے بائیں کروٹ لیٹے پھر دائیں بدل لے اور اسی طرح پہلو بدلتا رہے۔ یہاں تک کہ جب سو کر اٹھے تو داہنی کروٹ سے ہی اٹھے جس پر سوتے وقت لیٹا تھا۔ اور اپنے نفس کو یہ بھی عادت ڈالے کہ جس طرح رات جلد کو سونے کی عادت ہے اسی طرح صبح سویرے اٹھنے کی بھی عادت ہو۔ خاص کر جب دو گھنٹہ رات باقی رہے اس وقت اٹھ کر بیت الخلا جانا چاہئے اور اس میں ضرورت سے زیادہ نہ ٹھہرنا چاہئے کیونکہ اس سے بواسیر ہو جاتی ہے۔

مسواک

اے بادشاہ! یاد رکھ کہ مسواک کے لئے عمدہ سے عمدہ چیز درخت جال کی شاخ ہے کہ اس سے نہ صرف دانت ہی صاف ہو جاتے ہیں بلکہ منہ بھی خوشبودار ہو جاتا ہے۔ سوڑھے بھی مضبوط ہو جاتے ہیں اور دانت کرم خوردہ ہونے سے محفوظ رہتے ہیں۔ مگر اس میں بھی اعتدال شرط ہے کیونکہ مسواک کی کثرت بھی دانوں کو پتلا کر دیتی ہے اور ان کی جڑوں کو بوا کر کے ہلا دیتی ہے۔ جو شخص اپنے دانتوں کی حفاظت چاہے تو مناسب ہے کہ اس خط میں مندرج منجن استعمال کیا کرے۔

(منجن کا نسخہ اگلے صفحات میں درج ہے)

آداب جماع

موسم گرما یا سرما اول شب میں عورت کے پاس نہ جائے کیونکہ اس وقت معدہ اور سب رگیں ممتلی ہوتی ہیں۔ لہذا اس وقت جماع کرنے سے قونج، فالج، لقوہ، نفرس، بہتری، تقطیر البول، فتن، پیدا ہونے کا قوی اندیشہ ہے۔

مناسب ہے کہ جب جماع کا ارادہ ہو تو آخر شب کو کرے کہ اس سے جسم کی بھی اصلاح ہوتی ہے اور اولاد پیدا ہونے کی زیادہ امید ہے اور جو اولاد خدائے تعالیٰ کو دینی منظور ہے وہ عقیل بھی زیادہ ہوگی۔

جماع کے وقت جلدی نہیں کرنی چاہئے۔ بلکہ ملاعیت زیادہ کی جائے خاص کر پستانوں کا ملنا کہ اس سے عورت پر شہوت غالب آتی ہے اور اس کی منی آمادہ خروج ہو جاتی ہے۔ (۱) اس لئے کہ عورت (۱) کی منی پستانوں میں ہے گو اس کی شہوت کے عام آثار آنکھ اور چہرے سے بھی ظاہر ہو جایا کرتے ہیں۔ مگر پستانوں کے ملنے سے اس کو اتنی ہی شہوت پیدا ہو سکتی ہے جتنی مرد کو ہو۔

(۱) عورت کے پستانوں میں غدود ہوتے ہیں۔ اور جب پستانوں کو ملا جاتا ہے تو ان غدودوں میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور عورت پر شہوت طاری ہو جاتی ہے۔

جماع سے پہلے یہ معلوم کرنا بھی ضروری ہے کہ عورت حیض و نفاس وغیرہ سے پاک ہو۔ جماع نہ کھڑے کھڑے کرنا چاہئے نہ بیٹھے۔ بلکہ لیٹ کر بہتر ہے خاص کر داہنی کروٹ لیٹ کر بہتر ہے۔ جماع کے فوراً بعد پیشاب کرنا چاہئے کہ اس سے پتھری کے مرض سے حفاظت رہتی ہے۔ پھر غسل کرے اور بعد غسل مارا العسل^(۱) یا خالص غسل کے ساتھ مومیائی پینا چاہئے کہ اس سے اتنی ہی منی پھر پیدا ہو جاتی ہے جتنی خارج ہوئی ہو۔

اے بادشاہ! جماع اس وقت بہتر ہے کہ قمر برج حمل میں ہو یا برج دلو میں کہ ان دونوں میں ہونا برج ثور کی بہ نسبت بہتر ہے۔ جہاں شرف قمر ہوتا ہے۔

قواعد مسافرت

اے بادشاہ! مسافر کو چاہئے کہ موسم گرما میں سفر ایسے وقت اختیار کرے کہ اس کا پیٹ بالکل خالی نہ ہو اور نہ پورا بھرا ہوا ہو۔ بلکہ حد اعتدال پر ہو۔ اور زمانہ مسافرت میں رطب بارد غذائیں استعمال کرتا رہے مثلاً تازہ گوشت سبزی میں پکا ہوا گوشت تازہ سبزیاں۔ سرکہ۔ زیتون انگور تازہ۔

(۱) شہد کا شربت ۲۔ خالص شہد

اے بادشاہ دبلے جسموں کو تھوڑی سی سخت حرارت نقصان پہنچا دیتی ہے خاص کر جبکہ وہ طعام سے خالی ہوں۔ مگر موٹے جسموں میں وہ نفع کرتی ہے پس مسافر کے لئے تکلیف سے بچاؤ کی بہتر تدبیر یہ ہے کہ کسی نئی منزل کا پانی وہ اس وقت تک نہ پیئے جب تک کہ اس سے پہلی منزل کا ایک پیاس پانی اس منزل کے پانی میں نہ ملائے۔ گو ہوا میں مختلف ہوں تاہم پانی کے بدل لینے سے ان کا نقصان بھی رفع ہو جاتا ہے کیوں کہ اس سے ہوا کی بھی اصلاح ہو جاتی ہے اور اس سے بھی بہتر طریقہ مسافر کیلئے یہ ہے کہ جس سرزمین میں وہ پیدا ہوا ہے اور جہاں اس نے نشوونما پائی ہے وہاں کی تھوڑی سے مٹی اپنے ساتھ رکھے اور جس منزل میں وارد ہو وہاں کے ایک برتن میں وہ مٹی ڈال کر اور پانی بھر کے خوب گھول دیا کرے اور جب پانی خوب صاف ہو جائے تب اسے نتھار کے پیا کرے۔

پانی کیسا ہونا چاہئے

مسافر اور متیم دونوں کے لئے پینے کا پانی عمدہ سے عمدہ وہ پانی ہے جس کے چشمے کا رخ مشرق کی جانب ہو۔ دھار سفید رنگ کی ہو۔ اور وزن میں سبک ہو۔ سب سے عمدہ پانی وہ ہے جس کا چشمہ نواح مشرق میں ہو اور وہ گرمی میں بھی جاری رہتا ہو۔ سب سے زیادہ صحت بخش وہ پانی ہے کہ علاوہ مذکورہ بالا اوصاف کے اس کا مخرج اور مجرا ان پہاڑوں میں سے ہو جن میں مٹی شامل ہو۔ کیونکہ اس قسم

کا پانی جاڑوں میں ٹھنڈا اور گرمی میں معدے کے لئے ملین اور گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہوتا ہے کھارا اور بھاری پانی معدے میں پیدا کرتا ہے۔ برف اور اولے کا پانی مسافر کے لئے برا اور عام اجسام کے لئے سخت ضرور رساں ہے۔ بارش کا پانی ہلکا۔ میٹھا۔ صاف اور اجسام کے لئے نفع بخش ہے بشرطیکہ زیادہ عرصے تک زمین یا کسی تالاب وغیرہ میں مقید نہ رہا ہو۔ ندیوں اور جھیلوں کا پانی بھی میٹھا اور صاف اور نفع بخش ہے۔ بشرطیکہ جاری رہتا ہو اور زیادہ عرصے تک بند نہ رہے مگر تالابوں۔ جوہڑوں اور ٹینکروں کا پانی بسبب زیادہ رکے رہنے کے اور آفتاب کی تپش کے کثیف اور گرم ہو جاتا ہے۔ خاصکر موسم گرما میں اس کے پینے سے کبھی تو خلط صفرا کا غلبہ ہو جاتا ہے اور کبھی تلی بڑھ جاتی ہے۔ اے بادشاہ صحیح عمل کرنے والے کے لئے میں اس خط میں ضروری سب باتیں بیان کر چکا ہوں۔

فصد و حجامت

اے بادشاہ! میں یہاں تک وہ باتیں کلی طور پر بیان کر چکا ہوں جو جسم انسانی کی حفاظت اس کے مزاج اس کے احوال اور اس کی ضرورتوں سے متعلق ہیں اب میں اس کے علاج وغیرہ کے بارے میں بھی کچھ ضروری ذکر کئے دیتا ہوں کہ کون کون سی دوائیں مناسب ہیں اور کون کون سی غذائیں اور کن کن اوقات میں؟ پس اگر بادشاہ کو پچھنے لگوانے منظور ہوں تو قری مہینے کی بارہویں سے پندرہویں تاریخ

میں جی چاہے پچھنے لگوائے کہ یہ صحت جسمانی کے لئے بہت مفید ہوگا۔ آخر ماہ میں کبھی پچھنے نہ لگوائے جائیں۔ سوائے اس صورت کے کہ بہت ہی اضطراب ہو۔ سبب اس کا یہ ہے کہ خون چاند کے گھٹاؤ کے ساتھ گھٹتا ہے اور بڑھاؤ کے ساتھ بڑھتا ہے۔

پچھنے اب کتنی مدت میں لگوانے چاہئیں۔ یہ ہر شخص کی عمر پر موقوف ہے مثلاً جو شخص بیس برس کا ہے اسے چاہئے کہ ہر بیس دن کے بعد ایک دفعہ پچھنے لگویا کرے۔ اور جو تیس برس کا ہے وہ ہر تیس دن کے بعد پچھنے لگویا کرے۔ اور جو چالیس برس کا ہے وہ چالیس دن کے بعد اور اسی طرح اسی نسبت سے۔

اے بادشاہ! یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ پچھنوں سے ان چھوٹی چھوٹی رگوں کا خون نکلتا ہے جو گوشت میں پھیلی ہوئی ہیں اور اس کی تصدیق اس سے ہو سکتی ہے کہ پچھنوں سے ضعف نہیں ہوتا۔ جیسا فصد سے ہو جایا کرتا ہے گدی پر پچھنے لگوانا سر کے بھاری پن کو دور کرتا ہے۔ رخساروں پر پچھنے لگوانا سر، چہرہ اور آنکھوں کے امراض میں تخفیف کا باعث ہوتا ہے۔ اور ڈاڑھ کے درد کو آرام دیتا ہے۔ کبھی کبھی فصد بھی پچھنوں کا بدل ہو سکتی ہے کبھی تھوڑی کے نیچے پچھنے لگائے جاتے ہیں اس سے منہ آنے کا مسوڑھوں کے فساد کا اور منہ کے دیگر امراض کا علاج ہو سکتا ہے اس طرح دونوں مونڈھوں کے درمیان پچھنے لگوانا اس خفقان کو دور کرتا ہے جو امتلاء اور حرارت سے پیدا ہوا ہو۔ دونوں پنڈلیوں پر بھی پچھنے لگوانا بھی امتلاء کو بہت کم کر دیتا ہے اور پرانے سے پرانے دردوں کو خاص کر گردے، مثانے اور

رحم کے درد کو فائدہ کرتا ہے۔ اور اورار حیض کرتا ہے۔ مگر اس سے جسم کو لاغری و سستی ہو جاتی ہے اور کبھی کبھی اس سے سخت غشی بھی عارض ہو جایا کرتی ہے۔ تاہم ہر قسم کے پھوڑے پھونیوں اور دہل کے لئے فائدہ بخش ہے۔ وہ ترکیب جس سے بچھنوں کی تکلیف کم ہو یہ ہے کہ پہلے خالی سنیگی لگا کر اسے آہستہ آہستہ چوسا جائے ایسی سنیگیاں بار بار لگانے سے وہ جگہ سرخ ہو جاتی ہے اور جلد نرم پڑ جاتی ہے۔ جہاں کی فصد کھولنی منظور ہو وہاں کسی روغن کا ملنا مناسب ہے کہ اس سے تکلیف کم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح سینگے کے کناروں کو روغن لگا لینا بھی تکلیف کو کم کر دیتا ہے۔ فصاد کو یہ بھی خیال رکھنا چاہئے کہ جس رگ کی فصد کھولنی ہو اس پر گوشت کم ہو تاکہ تکلیف میں کمی ہو۔ بہت سی رگیں ایسی ہیں جو جوڑوں سے ملی ہوئی ہیں۔ اور بہت سی جلد سے زیادہ قرب ہوتی ہیں۔ جیسے باسلیق اور اکھل کہ ان کی فصد میں تکلیف کم ہوتی ہے۔ اور سب سے زیادہ جن رگوں کی فصد میں تکلیف ہوتی ہے وہ ذراع اور فیکال ہیں کیونکہ یہ مفاصل سے زیادہ قرب ہیں اور ان پر جلد موٹی ہے موضع فصد کو پہلے گرم پانی سے سینک پونچانا لازمی ہے تاکہ خون پکھل جائے۔ خاص کر سردی کے موسم میں اور زیادہ ضروری ہے کیوں کہ اس سے جلد نرم پڑ جاتی ہے جس میں تکلیف کم اور فصد آسان ہو جاتی ہے اخراج خون کے متعلق جو کچھ ہم نے بیان کیا اس میں یہ بھی بتانا ضروری ہے کہ بچنے لگوانے سے بارہ گھنٹے پہلے سے جماع سے اجتناب کیا جائے۔ پھچنوں کے دن مطلع صاف ہو۔ نہ بادل ہوں نہ تیز ہوا چلتی ہو اور خون اتنا نکالا جائے کہ رنگت بدلی ہوئی نظر آنے لگے۔ فصد یا بچھنوں کے دن

حمام میں ہرگز نہ جائے۔ کیوں کہ اس سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ سر اور جسم پر گرم پانی بہایا جائے۔ اس میں ایک ساعت کی غفلت بھی نہ ہو۔ مگر حمام میں ہرگز نہ جائے کیوں کہ اس سے دائمی بخار ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے جب بچنے لگوانے کے بعد غسل کرے تو ایک نرم کپڑا بچھنوں جگہ پر ڈال لے خواہ ریشمی ہو خواہ کسی اور قسم کا اور ایک پنے کے برابر تریاق اکسیر لے کر کسی شربت متعدل و مفرح میں ملا کر پی لے یا کسی میوے کا عرق پی لیا جائے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو شربت ترنخ پیا جائے اگر ان میں سے کوئی چیز بھی نہ ملے تو تریاق اکسیر منہ میں رکھ کر کھلائیں۔ اور سردی کا زمانہ ہو تو اوپر سے ایک گھونٹ گرم پانی پی لے اور گرمی ہو تو سکنجبین عضلی و عسلی ایک گھونٹ پی لے کہ اس فعل سے بحکم خدا، فالج، لقوہ، سفید داغ، کلف و جذام سے محفوظ رہے گا۔ انار شیریں کھانا مفید ہے۔ کیوں کہ اس سے نفس کو قوت پہنچتی ہے اور خون صالح پیدا ہوتا ہے۔ مگر نمکین کھانا کھانے کی تین گھنٹے تک اجازت نہیں کیوں کہ اس سے کھجلی ہو جانے کا خدشہ ہے۔ ہاں سردی کا موسم ہو تو بچنے لگوانے کے بعد بئیر کا گوشت کھا کر شراب الصالحین پی لے۔ روغن خیری یا مشک و گلاب سر پر ڈالا جائے۔ اور گرمی کا موسم ہو تو بچھنوں سے فارغ ہو کر مہری و گوشت سر کہ دار گوشت یا ترشی آمیز سالن کھائیں۔ اور مروق بخنی پیئیں اور ترش چیزیں کھائی جائیں۔ سر پر روغن بنفشہ یا قدرے کا فور گلاب آمیز کر کے ملا جائے۔ اور اوپر سے شراب الصالحین کھانا کھانے کے بعد پی جائے اور زیادہ چلنے پھرنے سے غصہ اور جماع سے اس دن پرہیز کیا جائے۔

نورے کا استعمال

جب نورے (۱) کا استعمال کرنا مقصود ہو اور یہ بھی منظور ہو کہ بدن پر نہ کوئی داغ لگے اور نہ چر کا آنے پائے۔ تو نورہ لگانے سے پہلے اس مقام کو ٹھنڈے پانی سے دھو لے اور جو شخص حمام میں خالص نورہ ہی لگانے کی غرض سے جائے اسے جماع سے بارہ گھنٹے پہلے احتراز لازم ہے۔

نورے میں تھوڑا ایلوہ۔ اقا قیا۔ اور رسوت بھی شریک کر لینا چاہئے مگر ان چیزوں کو کوٹ کر یکجا کر کے تھوڑا اس میں سے لے لیں یا علیحدہ علیحدہ لیں مگر نورے میں اس وقت تک کوئی چیز نہ ڈالی جائے جب تک کہ وہ پہلے گرم پانی میں خوب نہ بھیک لے اور اس گرم پانی میں بھی پہلے سے یہ چیزیں جوش دی گئی ہوں۔ بابونہ۔ گلاب، یا مزر بخوش کے پھول اور گل بنفشہ خشک خواہ یہ سب چیزیں تھوڑی تھوڑی ہوں یا ایک ہی چیز زیادہ مقدار میں ہو یعنی اس قدر کہ پانی میں اس کی خوشبو آجائے۔ پھر ہڑتال چونے کا چھٹا حصہ ہونا چاہئے نورے سے فارغ ہونے کے بعد مندرجہ ذیل چیزوں میں سے کوئی ایک چیز یا سب ملا کر لگانا چاہئے۔ تاکہ نورے کی بو جاتی رہے۔ برگ شفتالو۔ پچنال کنبشک۔ حنا، گل سرخ۔ سببل الطیب اور جو شخص

(۱) چونہ اور پڑتال کا مرکب

نورے کے چر کے سے بچنا چاہیے اسے لازم ہے کہ نورے کے اجزاء کو زیادہ الٹ پلٹ نہ لے۔ اور اس کے دھونے میں جلدی کرے اور بعد میں کوئی روغن بدن پر مل لے اور اگر کوئی چر کا لگ گیا ہو تو عدس مقشر پیس کر گلاب و سرکہ میں ملا کے مل لے خدا کے فضل سے بہت جلد اچھا ہو جائے گا۔ سرکہ انگوری اور گلاب کا پہلے لگا لینا نورے کے نقصان سے جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔

آداب و فوائد حمام (غسل)

حمام میں جو شخص جانا چاہے اور اس وقت درد سر نہ ہو اور حمام میں داخل ہونے سے پہلے پانچ گھونٹ گرم پانی کے پی لے تو انشاء اللہ درد سر اور درد شقیقہ کی کوئی تکلیف کبھی نہ ہوگی۔ اور یوں بھی وارد ہوا ہے کہ حمام میں جانے سے پہلے پانچ چلو گرم پانی کے سر پر ڈال لے اے بادشاہ یاد رکھ کہ حمام کی ترکیب جسم ہی کی سی ہے۔ اس میں بھی چار درجے رکھے گئے ہیں جیسے جسم کی چار طبیعتیں (مزاج) ہیں اور اس کا درجہ اول بارد دیا یا بس ہے درجہ دوم بارد در طب ہے۔ درجہ سوم بارو دطب۔ درجہ چہارم بارو یا بس۔ حمام کے فوائد بہت زیادہ ہیں۔ نہانے سے مزاج اعتدال پر آتا ہے اور اس کی اصلاح ہوتی ہے۔ کولھے کے درد وغیرہ کو نہانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ نہانے سے سٹھے اور رگیں نرم پڑ جاتی ہیں۔ نہانے سے بڑے بڑے اعضاء کو تقویت پہنچتی ہے۔ نہانے سے فضلات خارج ہوتے

ہیں اور میل و بدبو وغیرہ دور ہوتی ہے جو شخص چاہے کہ اس کے بدن پر پھوڑے پھنسیاں نہ نکلیں تو وہ حمام میں جا کر پہلے بدن پر روغن بنفشہ ملا کرے۔ پھر غسل کرے۔

نسخہ منجن

جو شخص اپنے دانتوں کی حفاظت چاہے تو مناسب ہے کہ مندرجہ ذیل منجن استعمال کیا کرے۔

شاخ گوزن سوختہ، کزمازج، سعد کوئی، گل سرخ، سنبل الطیب حب الاثل، مساوی الوزن، نمک سنگ چارم وزن، خوب باریک پیس کر بطور منجن استعمال کیا جائے کہ اس سے دانت اور ان کی جڑیں تمام آفات ارضی سے محفوظ رہتی ہیں۔

اور جو شخص دانتوں کو محض صاف و ستھرا اور سفید ہی رکھنا چاہے۔ وہ یہ منجن استعمال کیا کرے۔ نمک سنگ ایک جزو کف دریا ایک جزو دونوں کو حل کر کے بطریق منجن استعمال کرے۔

شہد کی شناخت

اے بادشاہ! شہد کی بھی شناختیں ہیں جن سے اس کے نفع و ضرور دونوں پہچانے جا سکتے ہیں۔ ان میں سے ایک یہ ہے کہ جو شخص خالص شہد کو سونگھے گا اسے پیاس فوراً معلوم ہوگی۔

دوسری شناخت یہ ہے کہ اس کو پچھنے کے ساتھ ہی شدت کی

۴۲
گرمی معلوم ہوگی یہ قسم زہر قاتل ہے۔

”نسخہ شراب الصالحین“

شراب الصالحین جس سے صحت جسم انسان کی کامل حفاظت ہو سکتی ہے۔ اس شراب کی تیاری کی ترکیب مندرجہ ذیل ہے۔ اس شراب کے فوائد کا ذکر پہلے ہی آچکا ہے۔

مونیر منقی عمدہ سیاہ رنگ تین سیرلے کر پہلے دھو ڈالیں کہ مٹی وغیرہ سے صاف ہو جائے۔ اس کے بعد چغ نکال کر صاف پانی میں بھگو دس پانی چار چار انگلی منقی کے اوپر رہے۔ موسم سرما میں تین دن رات اسی حالت سے رکھنا چاہئے اور موسم گرما میں ایک شبانہ روز رکھنا چاہئے۔ جس پانی میں منقی ترکی جائے وہ جہاں تک ممکن ہو بارش کو ہو اور اگر وہ نہ ملے تو اسے میٹھے دریا یا ندی کا ہو جس کے چشمے کا رخ مشرق کی طرف ہو کیوں کہ اس قسم کا پانی صاف اور سبک ہوتا ہے اور حرارت و برودت کا اثر فوراً قبول کر لیتا ہے اور پانی کے عمدہ خواص یہی ہیں۔

بھگنے کی مدت کے بعد ایک صاف پتیلے میں ڈال کر اتنا جوش دیا جائے کہ منقی پھول کر مضمحل ہو جائے پھر پتیلے چولھے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیا جائے اور منقی کو خوب نچوڑ کے عرق لے لیا جائے۔ اور پھر پتیلے میں ڈال کر ایک لکڑی سے اس کی گہرائی ناپ لی جائے اور ہلکی آنچ پر

اتنے عرصے تک پکایا جائے کہ دوثلث عرق کم ہو جائے (یہ اسی لکڑی پر نشان لگانے سے اندازہ ہو سکے گا) اس کے بعد اکیس تولہ شد خالص کف گرفتہ اس میں ڈال دیا جائے۔ شد کے ساتھ مندرجہ ذیل ادویہ خوب باریک کوٹ چھان کر علیحدہ علیحدہ وزن کر کے ایک باریک کپڑے کی تھیلی رکھ کے تھیلی کا منہ مضبوط باندھ کر شراب میں ڈال دینا چاہئے۔ زنجبیل ۳ ماشہ، قرنفل ایک ماشہ، دار چینی ایک ماشہ، زعفران ۳ ماشہ، سبل الطیب ایک ماشہ، تخم کاسنی ایک ماشہ، مصطکی رومی ایک ماشہ، اس کے بعد لکڑی سے ناپ کر پھر نشان لگایا جائے اور کونکہ کی آنچ پر اتنی دیر اور پکایا جائے۔ کہ شد کے برابر پانی اور جل جائے اور تھیلی کو کفگیر وغیرہ سے برابر پتیلے میں دباتے رہنا چاہئے تاکہ ادویہ کی قوت شراب میں آتی جائے اور اتنی دیر تک دباتے رہنا چاہئے کہ شد کے برابر پانی جل جائے۔ اس کے بعد پتیلا اتار کر ٹھنڈا کر کے کسی چینی یا شیشے کے برتن میں بھر کر تین مہینے تک اسے ایک حالت میں رہنے دینا چاہئے تاکہ ادویہ باہم ہم مزاج ہو جائیں وہ شراب جس کا استعمال جائز ہے یہی ہے۔

اللہ تعالیٰ جس کو چاہتا صحت و عافیت عنایت فرماتا ہے

والحمد للہ اولاً و آخراً و ظاہراً و باطناً

اختتام رسالہ ذبیہ

”ارشادات امام رضا علیہ السلام“

- بچوں کے لئے ماں کے دودھ سے بہتر کوئی دودھ نہیں۔
- سرکہ بہترین سالن ہے جس کے گھر میں سرکہ ہو گا وہ محتاج نہ ہو گا۔
- ہر انار میں ایک دانہ جنت کا ہوتا ہے۔
- حقی صغراء کو درست کرنا ہے بلغم کو دور کرتا ہے۔ پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے اور نفس کو پاکیزہ بناتا ہے اور رنج و غم کو دور کرتا ہے۔
- شہد میں شفا ہے اگر کوئی شہد ہدیہ کرے تو واپس نہ کرو۔
- گلاب جنت کے پھولوں کا سردار ہے۔
- نبفسہ کا تیل سر میں لگانا چاہئے اس کی تاثیر سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں سرد ہوتی ہے۔
- جو زیتون کا تیل سر میں لگائے گا یا کھائے گا اس کے پاس چالیس دن تک شیطان نہ آئے گا۔
- اپنے بچوں کا ساتویں دن ختنہ کر دیا کرو۔ اس سے صحت ٹھیک ہوتی ہے اور جسم پر گوشت چڑھتا ہے۔
- قرآن پڑھنے سے شہد کھانے اور دودھ پینے سے حافظہ بڑھتا ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ تپ ریلے خیار یا زرنج مقشر کا جوشاندہ ایک رطل کی مقدار میں تین روز پیا جانا مفید ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ مونیر خالص (ختم دور کردہ) بدن کے پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے اور سستی اور ماندگی چٹم کو دور کرتا ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ انجیر کھانا درد قویخ میں بہت مفید ہے۔ نیز اس سے منہ کی گندگی جاتی رہتی ہے۔ گنجه بدن پر بال پیدا ہو جاتے ہیں۔ طرح طرح کے درد جاتے رہتے ہیں۔ ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ چار چیزیں باعث کشائش قلب ہیں۔ ۱۔ شد کھانا ۲۔ خوشبو لگانا ۳۔ سواری کرنا ۴۔ سبزہ دیکھنا۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے پیش کیلے اخروٹ بھون کر چھیل کر کھانے کے لئے ارشاد فرمایا ہے۔

○ امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ چھینک جسم کی ساری کثافت کو دور کرتی ہے اور سات روز تک موت سے امان دیتی ہے۔ کسی شخص نے امام رضا علیہ السلام سے کھانسی کی شکایت کی آپ نے فرمایا کہ قلفل سفید، فریفون، خریق سفید، قاطہ، زعفران ایک ایک حصہ بزرانج دو حصہ۔ ان سب کو باریک پیس کر ریشمی کپڑے میں

چھان کر عام ادویہ کے ہم وزن شہد خالص ملا کر گولیاں بنالو۔
کھانسی کے لئے خواہ نئی ہو یا پرانی سوتے وقت ایک گولی عرق
بادیان نیم گرم کے ساتھ کھالیا کرو۔

○ کھانا ٹھنڈا کر کے کھانا چاہئے۔

○ کھانا پیالے کے کنارے سے کھانا چاہئے۔

○ طول عمر کیلئے اچھا کھانا کھانا۔ اچھی جوتی پہننا، اور قرض سے بچنا اور
کثرت جماع سے پرہیز کرنا مفید ہے۔

○ جب تک ممکن ہو طبیب سے رجوع نہ کرو کیونکہ معالجہ تن کی مثال
تغیر مکان کی سی ہے جہاں اس کو چھیڑا اور طول پکڑا۔

○ امام رضا علیہ السلام نے فرمایا جو شخص ہر پنجشنبہ کو ناخن کتروائے
گا اس کی آنکھیں نہیں دکھیں گی۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام کا قول ہے کہ ”ماکولات“ میں بہترین
زیتون کا تیل ہے۔ یہ تنفس کو پاکیزہ کرتا ہے قاطع بلغم ہے۔ رنگ
کو نکھارتا ہے اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ جوڑوں کے درد کو
دور اور غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے۔

○ گوشت کھانے سے شفا ہوتی ہے اور مرض دور ہوتا ہے۔

○ کھانے کی ابتدا نمک سے کرنی چاہئے کیونکہ اس سے بیماریوں
سے حفاظت ہوتی ہے۔ جن میں جذام بھی ہے۔

○ جو دنیا میں زیادہ کھائے گا قیامت میں بھوکا رہے گا۔

○ سور ۷۰ انبیاء کی پسندیدہ خوراک ہے۔ اس سے دل نرم ہوتا ہے اور آنسو بنتے ہیں جو چالیس دن گوشت نہ کھائیگا بد اخلاق ہو جائے گا۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ یا قوت کی انگوٹھی پہننے سے پریشانی زائل ہوتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ یا قوت زرد کی انگوٹھی جو شخص پہنے گا وہ کبھی فقیر نہ ہو گا۔ یہ غم کو دور کرتا ہے دشمن مغلوب رہتے ہیں بیماری سے حفاظت کرتا ہے۔

ایک شخص نے امام رضا علیہ السلام سے یہ شکایت کی کہ مجھے اپنے سر میں اتنی ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے کہ اگر ہوا لگ جائے تو مجھے اس بات کا خوف ہے کہ غش آجائیگا۔ آپ نے فرمایا تو کھانے کے بعد ناک میں روغن عنبر اور روغن چنبیلی ٹپکا لیا کر۔

انمول موتی

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ مرد کو خوشبو چھوڑنی مناسب نہیں ہے۔ بہتر تو یہ ہے کہ ہر روز لگائے اگر اس

پر قدرت نہ رکھتا ہو تو ایک دن کے بعد لگائے اگر یہ بھی ممکن نہ ہو تو جمعہ کے دن ضرور لگائے۔ مگر تاغہ نہ ہو۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ چار چیزیں پیغمبروں کے اخلاق میں داخل ہیں۔ ۱۔ خوشبو لگانا ۲۔ سرمندانہ ۳۔ نورہ لگانا ۴۔ اور ازدواج سے مقاربت کرنا۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ جو شخص حمام کا ٹھیکرا اٹھا کر اپنے بدن پر ملے اور جذام ہو جائے اور جو شخص اس پانی سے غسل کرے جو حمام میں لوگوں کے نہانے سے اکھٹا ہو گیا ہو اور اسے برص عارض ہو جائے تو ان دونوں آدمیوں کو اپنی عقل پر تفرین کرنی چاہئے۔

○ سلیمان جعفری سے منقول ہے کہ میں ایسا بیمار ہوا کہ فقط پوست و استخوان باقی رہ گیا اسی حالت سے میں حضرت امام رضا علیہ السلام کی خدمت میں گیا حضرت نے ارشاد فرمایا کہ تو چاہتا ہے کہ پھر ویسا ہی ہو جائے۔ میں نے عرض کی کہ ہاں بن رسول اللہ۔ فرمایا ایک دن چھوڑ کر حمام جایا کر فرہی آجائیگی۔ مگر دیکھ روز روز نہ جانا اس سے سل پیدا ہو جاتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ ناخن منگل کے روز کتراؤ۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ خوبصورت عورت (زوجہ) مرد کی خوش نصیبی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ تین چیزیں پیغمبروں کی سنت میں داخل ہیں (۱) خوشبو لگانا (۲) جو بال بدن پر ضرورت سے زیادہ ہوں ان کو دور کرنا (۳) عورتوں سے زیادہ مانوس ہونا اور ان سے زیادہ سے زیادہ مقاربت کرنا۔

○ حدیث معتبر میں منقول ہے کہ حضرت امام رضا علیہ السلام بھنے ہوئے چنے کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد تناول فرمایا کرتے تھے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ جناب رسالت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ روٹی چھوٹی چھوٹی پکاؤ کہ اس میں ہر گروہ کے لئے برکت ہے۔

○ حدیث صحیح میں حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ جو کی روٹی کی فضیلت گیہوں کی روٹی پر اتنی ہے جتنی ہم ایلبیت کی فضیلت تمام آدمیوں پر۔ ایک پیغمبر بھی ایسا نہیں گزرا جس نے جو کی روٹی یا آتش جو کھانے کیلئے دعا نہ کی ہو جو کوئی جو کی روٹی کھائیگا اس کے پیٹ میں درد باقی نہیں رہ سکتا۔

○ حق تعالیٰ نے پیغمبروں کی (غذا) قوت جو کی روٹی ہی مقرر فرمائی ہے۔ اور یہ بھی فرمایا کہ سل والے کیلئے چاول اور جو کی روٹی سے بہتر کوئی دوا و غذا نہیں ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ جس وقت تم کوئی چیز کھاؤ فوراً چپ لیٹ جاؤ اور داہنا پاؤں بائیں پاؤں پر رکھ لو۔

- حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے جو شخص خدا اور قیامت پر ایمان لایا اسے لازم ہے کہ سرمہ لگائے۔
- حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ جو شخص سات مرتبہ سرزاڑھی اور سینے پر کنگھا کرے کوئی درد اس کے قریب نہ آئے گا۔
- حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ جو شخص سوتے وقت آیتہ الکرسی پڑھ لے وہ فالج سے محفوظ رہے گا۔
- حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ بیت الخلاء میں مسواک کرنے سے گندہ دہنی پیدا ہوتی ہے۔
- حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ انگشتی عقیق غم و رنج کو دور کرتی ہے۔
- حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ عقیق کی انگوٹھی پہننے والا زندگی خوش بسر کرتا ہے اور پروردگار عالم اس شخص کو آفات سے محفوظ رکھے گا۔
- حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ عقیق حفاظت و نگہبانی کرتا ہے فقر و رویشی کو دور کرتا ہے نفاق کو زائل کرتا ہے۔
- جو شخص یا قوت زرد پہنے گا کبھی محتاج و مفلس نہ ہو گا۔
- زمرہ کی انگوٹھی پہننے سے رزق میں اضافہ ہوتا ہے اور محتاجی دور ہو جاتی ہے۔

- جمعہ کے دن ناخن کاٹنے سے افلاس اور فقر دور ہوتا ہے۔
- پاجامہ بیٹھ کر پہنوکھڑے ہو کر نہ پہنوں کیونکہ یہ اکثر موجب ہلاکت و مرض اور سبب غم و الم ہوتا ہے۔
- جس چشمہ کا رخ مشرق کی سمت ہو گا اس کا پانی نہایت صاف اور صحت کے لئے انتہائی فائدہ مند ہوگا۔
- حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ حضرت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو سبز ترنج اور سرخ سیب کا دیکھنا بہت پسند تھا۔
- جس شخص کے ہاتھ میں عقیق کی انگوٹھی ہو وہ صبح بیدار ہوتے ہی کسی چیز پر نظر نہ کرے بلکہ اپنے ہاتھ میں پہنی ہوئی انگوٹھی کے نگینہ پر نظر کرے اور سورہ (قدر) پڑھے پروردگار عالم تمام دن اس شخص کو آفات اور بلاؤں سے محفوظ رکھے گا۔
- حضرت امام موسیٰ کاظم علیہ السلام اور حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا بیت الخلاء میں مسواک کرنے سے گندہ دہنی پیدا ہوتی ہے۔

متفرقات

○ امروہ کھانے سے دل کی جلا بڑھتی ہے اور اندرونی امراض کو سکون ہوتا ہے۔

○ انجیر بوا سیر اور تقرس کو دور کرتا ہے اور مجامعت کی قوت کو بڑھاتا ہے۔

○ ایک روایت میں منقول ہے کہ حضرت امام محمد باقر علیہ السلام سے ایک شخص نے اس بات کی شکایت کی کہ میرا پیشاب نہیں ٹھہرتا برابر قطرہ آئے جاتا ہے۔ فرمایا تھوڑا سا سفند (کالا دانہ) لیکر چھ مرتبہ ٹھنڈے پانی سے اور ایک مرتبہ گرم پانی سے دھو ڈال پھر سائے میں سکھا کر روغن گل میں چرب کر کے سفوف بنا کر پھانک لے۔

○ دوسری روایت میں منقول ہے کہ ریگ مٹانہ کیلئے ہلیلہ۔ ہلیلہ۔ آملہ۔ دار فلفل، دار چینی زنجبیل، شقائق، انیسون، خونجان، مساوی الوزن لیں اور کوٹ چھان کر گائے کے گھی میں تازہ تازہ ملا دیں اور تمام اجزاء میں دو چند صاف شدہ شد ملا کر رکھ چھوٹیں اور ایک چلو زہ کے برابر روز کھا لیا کریں۔

○ ایک روایت میں منقول ہے کہ حضرت امام رضا علیہ السلام سے بوا سیر کی شکایت کی آپ نے فرمایا کہ سورہ یٰسین شد سے لکھ کر

پھر اس کو دھو کر پی لیا کرو۔

○ جو کی روٹی یا جو کا اور کسی قسم کا کھانا پیغمبروں اور نیک لوگوں کیلئے قوت غذا ہے۔

○ جمعہ کے دن روزہ رکھنا دس روزوں کے برابر ہے۔

○ جو دنیا میں زیادہ کھائے گا وہ قیامت میں بھوکا رہے گا۔

○ کھانا ٹھنڈا کر کے کھانا چاہئے۔

○ کھانا پیالے کے کنارے سے کھانا چاہئے۔

○ طول عمر کے لئے اچھا کھانا، اچھی جوتی پہننا اور قرض سے بچنا، کثرت جماع سے پرہیز کرنا مفید ہے۔

○ اچھے اخلاق والا پیغمبر اسلام کے ساتھ قیامت میں ہو گا۔

○ جنت میں متقی اور حسن خلق والوں کی اور جہنم میں پیٹو اور زنا کاروں کی کثرت ہوگی۔

○ خدا سے روزی صدقہ دیکر مانگو۔

○ صلہ رحم اور پڑوسیوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے سے مال میں زیادتی ہوتی ہے۔

○ بالوں کی سفیدی کا سر کے اگلے حصے سے شروع ہونا سلامتی اور اقبال بلندی کی دلیل ہے۔ اور رخساروں ڈاڑھی کے اطراف سے شروع ہونا سخاوت کی علامت ہے۔ اور گیسٹوں سے

شروع ہونا شجاعت کا نشان ہے اور گھدی سے شروع ہونا نحوست ہے۔

○ انسان کے جسم میں ایک رگ ہے جس کا نام عشا ہے جب کوئی رات کو کھانا نہیں کھاتا اور پانی نہیں پیتا تو وہ رگ بد دعا کرتی ہے اور صبح تک یہی کہتی رہتی ہے کہ خدا تجھے سیر و سیراب نہ کرے کہ تو نے مجھے بھوکا پیاسا رکھا ہے۔

○ اگر شہد کو غذا کا مستقل جزو بنالیں تو جگر کی کسی تکلیف کی نوبت نہیں آئے گی۔

○ خون کی صفائی اور نئے خون کی پیدائش کیلئے ناشتہ میں شہد کے استعمال کو معمول بنالیں۔

○ کھانے کے بعد ایک چمچہ (چائے والا) شہد خالص روزانہ استعمال کرنے سے جوڑوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

○ صبح کے وقت ایک پیالی گرم پانی میں ایک چمچہ چائے والا شہد گھول کر نارمنہ پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

○ امام رضاؑ اپنے دست مبارک سے خود برتن میں سے تھوڑا تھوڑا کھانا جمع کرتے تھے اور اپنا دسترخوان بچھنے سے قبل وہ کھانا مسکینوں کو دلوادیتے تھے۔

○ حسن بن جہیم سے روایت ہے انھوں نے بیان کیا کہ ایک دن حضرت امام رضاؑ کی خدمت میں حاضر ہوا تو آپ نے مجھے سرمہ

لگانے کی ایک سلائی اور ہڈی کی خوبصورت سرمہ دانی دکھا کر فرمایا کہ یہ سلائی اور سرمہ دانی میرے والد امام موسیٰ کاظم علیہ السلام کی ہے اور مجھے اس میں سے سرمہ لگانے کی اجازت دی۔

○ ایک حدیث میں ہے کہ رات کو سرمہ لگانا باعث منفعت ہے اور دن میں سرمہ لگانا موجب زینت ہے۔

○ عمدہ اور اپنے حسب حال نفیس لباس زیب تن کرنا باعث خوشنودی خدا ہے۔

○ سیاہ جوتا پہننے سے بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ رسول خدا کھانے کے بعد جب ہاتھ دھوتے تھے تو کلیاں بھی کرتے تھے۔

○ امیر المومنینؑ نے فرمایا کہ اگر برکت چاہتے ہو تو کھانا کھانے کیلئے جب بیٹھو تو ہاتھ ضرور دھولو خواہ پہلے سے صاف ہی کیوں نہ ہوں۔

○ حضرت امام باقر علیہ السلام نے فرمایا کہ زیادہ کنگھا کرنا بھی دافع بلغم ہے۔

○ کئی روایتوں میں وارد ہوا ہے کہ دسترخوان پر جو ریزے گرتے ہیں ان کو اکٹھا کر کے کھانے سے دردمکر کو آرام ہو جاتا ہے۔

○ ستو ستر قسم کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ فرمایا کہ ستو معدہ کو قوت دیتا ہے۔ صفرا کو گھٹا دیتا ہے۔ ستو پیاس کی زیادتی کو دور کرتا

ہدایات و نسخہ جات امام رضاؑ

○ فقہ الرضا علیہ السلام میں منقول ہے کہ سبکی اور فاقہ تمام علاجوں کا خلاصہ ہے بیماریوں کا گھر ہے۔ اور ہر جسم کو وہی چیزیں دو جن کا اسے عادی کر دیا ہے۔ یہ بھی فرمایا کہ جہاں تک طبیعت مرض کی برداشت کر سکے دوا سے بچو۔ نیز فرمایا کہ جس وقت بھوک لگے کھانا کھالو۔ جب پیاس لگے پانی پی لو۔ جب پیشاب لگے پیشاب کر ڈالو۔ جب تک ضروری نہ سمجھو جماع نہ کرو۔ جب نیند آئے سو جاؤ۔ جب تک ان ہدایتوں پر عمل کرتے رہو گے صحت برابر قائم رہے گی۔

○ فرمایا کہ حق تعالیٰ جب تک مرض کا مقررہ وقت پورا نہیں ہوتا دوا کو تاثیر کرنے کی ممانعت فرما دیتا ہے۔ جب وہ وقت پورا ہو جاتا ہے دوا کو اثر کی اجازت مل جاتا ہے اور اسی دوا سے آرام ہو جاتا ہے۔ ہاں یہ ہو سکتا ہے کہ اس وقت مقررہ میں دعا خیرات یا اور نیک کاموں کے سبب خدائے تعالیٰ کمی کر دے اور دوا کو تاثیر کی اجازت دیدے۔

○ فرمایا کہ شہد میں ہر مرض کے لئے شفا ہے اور جو شخص ہر روز نہار منہ ایک انگلی بھر کر کھالیا کرے اس کا بلغم بھی رفع ہو جائے گا اور سودا بھی جاتا رہے گا۔ ذہن بھی صاف ہو جائے گا۔ اور حافظہ

بھی قوی ہو گا۔ اور اگر کندر کے ساتھ کھا کر ٹھنڈا پانی پیئے تو حرارت کو سکون ہو گا صفرا کی اصلاح ہو جائیگی۔ کھانا ہضم ہونے لگے گا۔ اور خم معدہ میں جو فاسد خلطیں جمع ہو گئی ہوں ان کا دفعیہ ہو جائے گا۔

○ فرمایا کہ کچھ تدبیریں بدن کو موٹا کرنے کی تو یہ ہیں۔ مالش کرنا۔ ملائم کپڑے پہننا، خوشبو لگانا اور حمام میں نہانا۔ ان میں مالش تو وہ چیز ہے کہ اگر مردہ بھی زندہ ہو جائے تو کچھ تعجب نہیں۔

○ فرمایا کہ صدقہ آسمانی بلاؤں کو دفع کرتا ہے۔ اور محکم قضاؤں کو ٹال دیتا ہے۔ فرمایا کہ بیماری کو دعا اور صدقہ اور ٹھنڈے پانی کے مانند کوئی چیز نہیں کھو سکتی۔

○ فرمایا پرہیز اور فاقہ کی حد چودہ دن ہیں اور پرہیز سے یہ مراد کبھی نہیں ہے کہ جس چیز سے پرہیز ہو وہ مطلقاً نہ کھائی جائے بلکہ یہ مطلب ہے کہ کم کم کھائی جائے۔

○ فرمایا کہ بیماری اور تندرستی انسان کے جسم میں اسی طرح ہیں جس طرح دو دشمن ایک دوسرے کے قتل کے درپے ہوتے ہیں۔ جب تندرستی غلبہ پاتی ہے۔ بیمار کو ہوش آ جاتا ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ اسی واسطے مناسب ہے کہ جس وقت بیمار کھانا مانگے دیدو شائد اس کیلئے اس میں شفا ہو۔

○ نیز فرمایا کہ قرآن مجید میں ہر بیماری کے لئے شفاء ہے۔ مناسب ہے کہ تم اپنے بیماروں کا علاج صدقہ سے کرو اور حصول شفا کیلئے قرآن مجید پڑھو کیونکہ جس شخص کو قرآن مجید سے شفا نہ ہو اس کو

اور کسی چیز سے شفا نہیں ہو سکتی۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ مومن کی بیماری گناہوں سے پاک کرنے والی اور اس کیلئے خدا کی رحمت ہوتی ہے اور کافر کی بیماری اس کیلئے عذاب و لعنت۔ یہ بھی فرمایا کہ ایک رات کو درد سر تمام صغیرہ گناہوں کو محو کر دیتا ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے ایک شخص کو آنکھوں کے آزار میں مبتلا دیکھا فرمایا کہ آیا تو چاہتا ہے کہ میں تجھے ایسی بات بتا دوں جس کے کرنے سے کبھی آنکھیں نہ دکھیں اس نے عرض کی کہ ابن رسول اللہ ضرور بتائیے۔ فرمایا ہر پنجشنبہ کو ناخن کتر وایا کر۔ اس شخص نے جب سے اس فرمان کی تعمیل کی کبھی اس کی آنکھیں نہیں دکھیں۔

○ سند معتبر حضرت امام موسیٰ کاظمؑ اور امام علی رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ حضرت ابراہیم علی البیاء علیہ السلام کی سنتوں میں سے پانچ امر (کام) سر سے متعلق ہیں اور پانچ دھڑ سے جو امور سر سے متعلق ہیں وہ یہ ہیں۔ ۱۔ مسواک کرنا۔ ۲۔ لبیں کتر وانا۔ ۳۔ مانگ نکالنا جس سے مسح کی جگہ کھلی رہے۔ ۴۔ کلی کرنا۔ ۵۔ ناک میں پانی ڈالنا اور جو دھڑ سے متعلق ہیں وہ یہ ہیں۔ ۱۔ ختنہ کرنا۔ ۲۔ پاکی لینا۔ ۳۔ بغلوں کے بال منڈانا۔ ۴۔ ناخن کٹوانا۔ ۵۔ استنجا کرنا۔

○ حضرت امام رضاؑ نے فرمایا کہ موسم سرما میں تیل کی مالش سے ریاحی مرض (گیس کی بیماری) دفع ہوتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ ایک دن حضرت رسول خدا صلی اللہ علیہ وسلم حضرت امیر المومنین علیہ السلام کی عیادت کو گئے ان حضرت کو بخار تھا فرمایا کہ (۱) مسجد (۱) کھاؤ۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ جس شخص کی بینائی ضعیف ہو گئی ہو اسے لازم ہے کہ سوتے وقت چار سلائیاں داہنی آنکھ میں اور تین سلائیاں بائیں آنکھ میں سرمہ کی لگایا کرے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ اس جوش دے ہوئے پانی سے جسے سات دفعہ جوش دیا گیا ہو اور ہر مرتبہ برتن بدل گیا ہو پینے سے بخار جاتا رہتا ہے اور پاؤں اور پنڈلیوں میں قوت آجاتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ اپنے بیماروں کو چندر کے پتے کھلاؤ کہ ان میں شفا ہی شفا ہے۔ نقصان و خرابی مطلق نہیں۔ ان پتوں کو کھا کر بیمار چین سے سوتا ہے مگر چندر کی جڑ سے سودا پیدا ہوتا ہے۔

○ دو سری حدیث میں فرمایا کہ ذات الجنب والے کے پیٹ میں بحیثیت دوا برگ چندر سے بہتر کوئی چیز نہیں جاتی۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام نے فرمایا کہ کاسنی کھانے سے

(۱) مسجد ایک قسم کا شہس پھل ہے جو عناب یا جنگلی بیر سے مشابہ ہوتا ہے۔

ہر درد کو آرام ہوتا ہے یعنی اولاد آدمؑ جس میں ایک درد بھی ایسا نہیں ہے کہ کاسنی اس کی بیج کئی نہ کر سکے۔

○ کسی شخص نے حضرت امام رضا علیہ السلام سے بچپن کے درد کی شکایت کی آپ نے فرمایا کہ اخروٹ کو آگ پر بھون لو اور چھیل کر کھا لو۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ ستو بہترین خوراک ہے۔ بھوکے کا اس سے پیٹ بھرتا ہے اور پیٹ بھرے کا کھانا ہضم ہوتا ہے۔

○ ایک شخص کو بخار اور درد سر کا عارضہ ہو گیا۔ حضرتؑ نے فرمایا کہ کاسنی کوٹ کوٹ کر ایک کانڈ پر پھیلا دو اور اس پر روغن بنفشہ چھڑک کر پیشانی پر لگا دو اس سے بخار اور درد سر دونوں دور ہو جائیں گے۔

○ ایک شخص نے حضرت امام رضا علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہو کر اولاد کی کمی شکایت کی ان حضرتؑ نے فرمایا کہ استغفار پڑھا کر اور مرغی کا انڈا پیاز کے ساتھ کھایا کر۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ نہار منہ خربوزہ کھانے سے فالج پیدا ہوتا ہے اور حضرت رسول خداؐ کو خربوزے کے ساتھ تازہ چھوہارے کھانا پسند تھا۔ اور کبھی کبھی شکر و قند کے ساتھ بھی کھالیا کرتے تھے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ انجیر منہ کی بدبو دور کرتا ہے اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بال بڑھاتا ہے۔ مختلف قسم کے دردوں کو دور کرتا ہے اور انجیر بہشت کے میووں میں زیادہ مشابہ ہے انجیر کھانے کے بعد کسی دوسری دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ جس شخص کا نطفہ متغیر ہو جائے یعنی اس سے اولاد پیدا نہ ہوتی ہو اس کو چاہئے کہ دودھ میں شہد ملا کر پیا کرے۔

○ طب ائمہ میں روایت کی گئی ہے کہ مغز الماس آدھ سیر لیکر آدھ سیر پانی میں ایک رات اور ایک دن بھگوئیں پھر صاف کر کے آدھ سیر شہد کف گرفتہ اور آدھ سیر پانی اور چھٹانک روغن گل سرخ ملا کر نرم آنچ پر قوام بنالیں۔ پھر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اس کے بعد فلفل، دار فلفل، قزہ لونگ، الاپچی، زنجبیل، دار چینی، جوز بوا، ہر ایک ساڑھے تیرہ ماشہ لیکر کوٹ چھان کر ملا دیں اور چینی یا شیشے کے برتن میں بھر کر رکھ چھوٹیں۔ ضرورت کے وقت تین دن تک نو ماشہ روز نماز منہ کھا لیا کریں۔ غلبہ سودا و صفراء، بلغم، درد معدہ، ہاتھ پاؤں کا پھٹنا، قے، متلی، بخار، پیش درد شکم، درد جگر، حرارت سر، یرقان اور مختلف قسم کے شدید بخاروں، درد مثانہ، امراض عضو تناسل ان سب کے لئے نافع ہے۔ مچھلی، خرفہ، سرکہ، سبزی کا پرہیز کریں، غذا میں صرف اناج ہو اور روغن کنجد^(۱)

○ ایک دوسری دوا یہ نقل کی گئی ہے۔

ہلیہ سیاہ، ہلیہ زرد، سقمونیا، ہر ایک دو تولے، قفل، دار قفل، زنبیل خشک، زرنباد، خشخاش سرخ، سیندھا نمک، ہر ایک ڈیڑھ تولہ، ناگیر الاجچی، بالچھڑ، ستاور، چوب بلساں، جب بلساں، تاج مقشر، نمک رومی، مصطکی رومی، دار چینی ہر ایک نو ماشہ ان سب دواؤں کو سوائے سقمونیا کے ایک جگہ کوٹ کر چھان لیں۔ اور سقمونیا کو علیحدہ کوٹ چھان لیں۔ پھر میں تولہ ایسی شکر اور تھوڑا شہد ملا کر ایک پتیلی میں ڈال کر بقدر ضرورت پانی ڈال کر پکائیں۔ بعد اجزائے مذکورہ ملا کر مجون بنالیں۔ ضرورت کے وقت ۹ ماشہ نہارمنہ اور نو ماشہ سوتے وقت رات کو کھانا امراض ذیل کیلئے نافع ہے۔

اختلاج قلب، درد کمر، درد سینہ، درد کہنہ، درد سر، متلی، تپ لرزہ، کرم خورہ، یرقان، زردی رنگ، دمہ، زردی چشم، تسلس البول، ضعف دماغ، زیادتی پیاس، ان امراض کو نفع بخشے کے علاوہ بھوک خوب لگتی ہے اور دل کی قوت بڑھتی ہے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ ہلیہ زرد چار ماشہ رائی ۹ ماشہ عاقر قمر ماہ ماشہ کوٹ کر نہارمنہ دانتوں میں ملنے سے بگم رفع ہو جاتا ہے منہ میں خوشبو آنے لگتی ہے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

○ روایت میں وارد ہے کہ امام رضا علیہ السلام نے مندرجہ ذیل نسخہ بواسیر کیلئے ارشاد فرمایا۔

ہلیلہ سیاہ، ہلیلہ، آملہ مساوی الوزن کوٹ، پس کر ریشمی کپڑے میں چھان کر علیحدہ رکھ لیں اور تھوڑا سا گوگل آب ترہ میں ۲۰ شب بھگو رکھیں اسکے بعد اس چھنی ہوئی دوا کو اس میں ڈال کر خمیر کر لیں پھر روغن بنفشہ سے ہاتھوں کو چکنا کر کے مسور کے دانے کے برابر گولیاں بنا کر سائے میں خشک کر کے رکھیں۔ مقدار خوراک گرمی میں ساڑھے چار ماشے اور جاڑے میں نو ماشے۔ دوران استعمال میں مچلی، سرکہ اور سبزی سے پرہیز کریں۔

○ طب الائمہ میں روایت ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام علی نقیؑ کی خدمت میں حاضر ہو کر عرض کی کہ میرے پڑوس میں ایک شخص کو بچھونے کاٹا ہے۔ خوف ہے کہ شعاۃ وہ مر جائے حضرت نے فرمایا کہ اسے وہ جامع دوا کھلاؤ جو ہمیں حضرت امام رضا علیہ السلام سے پہنچی ہے۔ اسکی ترکیب اس طرح فرمائی کہ سہل، قائلہ، عاقر قرا، خریق سفید، بزرالنج، فلفل سفید، ہم وزن اور فرفنون کل کے مجموعے سے دو چند لے کر باریک کوٹ چھان کر شد میں جسکا کف نکال دیا گیا ہو ملا کر خمیر کر لیں۔ اور جس شخص کو سانپ یا بچھونے کاٹا ہو اسے اس کی ایک گولی کھلا کر اوپر سے ہینگ کا پانی پلا دیں فوراً آرام آجائے گا۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے یہ بھی منقول ہے کہ دائیں پہلو میں اگر درد ہو تو اس کے لئے اس کی ایک گولی کھا کر اوپر سے زیرہ کا پانی پینا منفعت بخش ہو گا بائیں پہلو کے درد کے لئے ایک گولی کھا کر زلشیہ کرفس کا عرق پینا چاہئے۔

○ حضرت امام رضا علیہ السلام سے روایت کی گئی ہے کہ فاج

اور لٹوہ کے لئے اس دوا کی ایک گولی عرق مروہ (۱) میں گھول کر ناک میں ٹپکا دیں۔

○ دوسری حدیث میں امام رضا علیہ السلام سے منقول ہے کہ عارضہ طحال میں اسکی ایک گولی ٹھنڈے پانی اور تھوڑے سے سرکہ کے ساتھ کھانی مفید ہے۔

حضرت امام علی نقیؑ سے منقول ہے کہ برورت معدہ اور خناق کے لئے اسی دوا کی ایک گولی زیرہ کے پانی کے ساتھ کافی ہے۔
دوسری حدیث میں فرمایا کہ اسہال کیلئے ایک گولی کھا کر آب مور و پینا چاہئے۔

جسم انسانی کی ہڈیاں

حضرت امام جعفر صادقؑ سے طبیب نصرانی نے بڑے احترام سے درخواست کی کہ انسان کے جسم کی بناوٹ کی کچھ وضاحت فرمائیں۔
امام علیہ السلام نے فرمایا کہ خدا نے انسان کو بہ لحاظ ہیکل

(۱) مروہ اس بوٹی کو کہتے ہیں جسکے پھلوں کے بیج ختم ریحان مشہور ہیں۔ اور گرمی کے موسم میں شربت میں ڈال کر پیتے ہیں۔ ہندو اس بوٹی کو تلسی کہتے ہیں اور انکی مذہبی کتابوں میں اس کے پتے کی بڑی تعریف لکھی ہے۔

استخوانی دوسو آٹھ حصوں سے ترکیب دیا ہے۔

انسان کے جسم میں بارہ اعضاء ہیں۔ سر، گردن، دو بازو، دو کلائی، دو ران، دو ساق (پنڈلیاں) اور دو پہلو اور تین سوساٹھ رگیں، ہڈیاں پٹھے اور گوشت۔ رگیں جسم کی آبیاری کرتی ہیں۔ ہڈیاں بدن کی حفاظت کرتی ہیں۔ اور گوشت ہڈیوں کا تحفظ کرتے ہیں۔ پٹھے گوشت ک حفاظت کرتے ہیں ہر ہاتھ میں اکتالیس ہڈیاں ہیں۔ ۳۵ ہڈیوں کا تعلق ہتھیلی اور انگلیوں سے تعلق ہے اور دو کا تعلق کلائی سے اور ایک کا تعلق بازو سے اور ۳ کا کندھے سے تعلق ہے۔ ہر پیر میں ۲۳ ہڈیاں پیدا کی ہے جن میں ۳۵ قدم میں اور دو پنڈلی میں اور تین زانو میں اور ایک ران میں اور دو نشین گاہ میں یعنی بیٹھنے کی جگہ میں، ریزھ کی ہڈی میں اٹھارہ ٹکڑے ہیں۔ گردن میں آٹھ، سر میں چھتیس ٹکڑے ہیں۔ اور منہ میں ۲۸ یا ۳۲ دانت ہیں۔ اس زمانہ میں جو ترکیب انسان کی ہڈیوں کو شمار کیا گیا ہے اس میں اور فرمان امام میں اگر تھوڑا فرق ہو تو وہ صرف اس وجہ سے ہے کہ بعض جگہ ان دو ہڈیوں کو جو بہت ہی متصل ہیں ایک ہی شمار کیا گیا ہے۔

امام علیہ السلام نے صدیوں قبل بغیر کسی آلہ اور فن معلومات کے تحقیق طبعی فرمائی ہے وہ آپؐ کے علم امامت کا بین ثبوت ہے۔

گردش خون

یہ مسئلہ جو اطباء مشرق نے بعد میں معلوم کیا ہے رازی کا بیان ہے کہ اس کو حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے صدیوں پہلے کتاب توحید مفصل میں بیان فرما دیا ہے۔

امام عالی مقام نے اپنے شاگرد (مفضل) کو مخاطب کر کے فرمایا اے مفضل! ذرا غذا کے بدن میں پہنچنے پر غور کرو اور دیکھو کہ اس حکیم مطلق نے اس عجیب کارخانہ کو کس حکمت اور تدبیر سے چلایا ہے۔ غذا منہ کے ذریعہ پہلے معدہ میں جاتی ہے۔ پھر حرارت غریزی اس کو پکاتی ہے اور پھر باریک رگوں کے ذریعہ جگر میں پہنچتی ہے۔ یہ رگیں غذا کو صاف کرتی ہیں تاکہ کوئی سخت چیز جگر کو تکلیف نہ پہنچا دے۔ کیوں کہ جگر ہر عضو سے زیادہ نازک ہے۔ ذرا اللہ کی اس حکمت پر غور کرو کہ اس نے ہر عضو کو کس قدر صحیح مقام پر رکھا ہے اور فضلہ کے لئے کیسے ظروف (پتہ تلی اور مثانہ خلق فرمائے تاکہ فضلات جسم میں نہ پھیلیں اور تمام جسم کو فاسد نہ بنادیں۔ اگر پتہ نہ ہوتا تو زرد پانی خون میں داخل ہو کر مختلف بیماریاں مثلاً یرقان وغیرہ پیدا کر دیتا۔ اگر مثانہ نہ ہوتا تو پیشاب خارج نہ ہوتا اور پیشاب خون میں داخل ہو کر سارے جسم میں زہر پھیلا دیتا۔

سماعت و چشم

یہ مسئلہ دانش اور طب کا مسلحہ ہے کہ سننے کے واسطے دو چیزوں کی ضرورت ہے ایک مسافت دوسرے وہ ذریعہ جو آواز کو کانوں تک پہنچائے اور اس ذریعہ کو ہوا کہتے ہیں۔ اگر ہوا نہ ہو تو آواز کو نہیں سن سکتے۔

آنکھ جن چیزوں کو دیکھتی ہے اس میں بھی واسطہ کی ضرورت ہے۔ اور وہ نور اور روشنی ہے خواہ سورج کی ہو یا چاند ستاروں کی یا آگ کی۔ خلاصہ یہ ہے کہ بغیر ہوا کے ذریعہ سنا، اور بغیر روشنی کے دیکھنا ممکن نہیں ہے۔ یہ مسائل جن پر سے بعد میں پردہ اٹھایا گیا ہے۔ ۱۲۰۰ سال پیشتر امامؑ اپنے شاگرد مفضل کو تعلیم فرما گئے ہیں۔

آپؑ مفضل شاگرد سے فرماتے ہیں، اے مفضل! ذرا حواس خمسہ پر نظر ڈالو، خدا نے آنکھوں کو پیدا کیا تاکہ رنگوں کو دیکھے۔ اگر رنگ ہوتے اور چشم نہ ہوتے تو رنگ بے کار تھے اور چشم ہوتی اور رنگ نہ ہوتے تو چشم بیکار ہوتی۔ کانوں کو پیدا کیا تاکہ آوازیں سنے۔ اگر صدا (آواز) ہوتی اور کان نہ ہوتے، آواز بیکار تھی، اور اگر صدا نہ ہوتی اور کان ہوتے تو کان بیکار تھے۔

ہوا اور پانی

سر آیزک نیوٹن (Sir Isaac Newton) نے عمر بھر میں صرف ایک ہی دفعہ تقریر کی۔ اور وہ بھی پارلیمنٹ میں۔ ان کی تقریر اگرچہ چند لفظوں میں ختم ہوئی جو یہ تھے۔ اتنے بڑے مجمع میں ایوان کی کھڑکیاں اور دروازے کھول دئے جائیں، گویا الفاظ بظاہر معمولی معلوم ہوں گے۔ مگر اس کے اندر ایک فلسفہ بھرا ہوا ہے۔ ہمیشہ تازہ ہوا کی کافی مقدار نہ صرف زندگی اور صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے بلکہ انسان کی خوشی، حوصلہ اور جذبات کا انحصار بھی اسی پر ہے۔ ہو سکتا ہے کہ گندی ہوا میں انسان کی موت یکایک نہ واقع ہو مگر انسان کے قوی آہستہ آہستہ کم ضرور ہوتے رہتے ہیں۔ ان کے اثر کا بچوں اور بیماروں پر فوراً مشاہدہ ہوتا ہے۔

گندی ہوا کا انسان پر اثر۔

ہوا کی گندی کو ہم دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

۱۔ ہوا میں دوسری قسم کی گیسوں کا ملنا۔

۲۔ ہوا میں کیمیائی اجزاء کا مل جانا۔

انسانی رہائش گاہوں کے نزدیک یا شہروں میں عموماً ہوا کے اندر

کاربن بالوں، روئی، اون دیگر گندگی کے اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ اور کھیتوں کی ہوا میں نباتات کے اجزاء ہوتے ہیں۔ جانوروں کی رہائش کے نزدیک مردہ برگ و ریشہ کے اجزاء ہوا کے اندر پائے جاتے ہیں یہ سب اجزاء ہوا میں مل کر ہوا کو گندہ بنا دیتے ہیں۔

تنفس سے بھی ہوا میں $1/3$ حصہ آکسیجن کا ضائع ہو جاتا ہے۔ جس کے بدلے میں کاربانک ایسڈ گیس مل جاتی ہے۔ کاربانک ایسڈ گیس ایک زہریلی گیس ہے جو انسانی زندگی کے لئے تباہ کن ہے۔ یہ حالت ایک ہی دفعہ سانس لینے میں اگر ہو سکتی ہے تو ان مکانوں کا کیا حشر ہوتا ہو گا جن میں روشندان اور کھڑکیاں نہیں ہوتیں۔ یا جو نہایت گہرے مقاموں پر واقع ہوتے ہیں۔ ان جگہوں میں بار بار سانس لینے سے آکسیجن کی کمی ہو کر کاربانک ایسڈ گیس کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ اور یہ جگہیں اسی لئے انسانی زندگی کے لئے انتہائی ضرر رساں ہوتی ہیں۔

خالص کاربانک ایسڈ گیس میں انسان کچھ وقت زندہ رہ بھی سکتا ہے۔ مگر سانس سے نکلی ہوئی کاربانک ایسڈ گیس میں نہ تو انسانی زندگی قائم رہ سکتی ہے اور نہ آگ ہی روشن کی جاسکتی ہے۔

ہر ایک مکان جس میں انسان رہیں نہایت کشادہ ہونا چاہئے اور اس کے اندر کافی کھڑکیاں اور روشندان ہوں تاکہ تازگی ہوا کی آمد و رفت اچھی طرح سے ہو سکے۔ سونے کے کمرے، کھانے کے کمرے نہایت مصفی اور ہوادار ہونے چاہئیں۔ اگر ممکن ہو سکے تو ہر گھر میں کافی پودے اور باغات ہونے چاہئیں۔

انسانی جسم کو قائم رکھنے کیلئے ہوا سے دوسرے درجہ پر ضروری چیز پانی ہے ہر ایک انسان کو اپنی طبیعت کے موافق سادہ قدرتی پانی پینا چاہئے۔ کوئی بھی غذا بغیر پانی کے انسان کے معدہ میں تحلیل ہو کر اپنی اپنی جگہ پر نہیں پہنچ سکتی اس لئے قدرت کاملہ نے ہر چیز کے اندر جو انسان و حیوانی خوراک ہو سکتی ہے اس میں نمی پیدا کر دی ہے۔

یاد رکھئے کہ بغیر پانی کے انسان کا جسم ایک منٹ کیلئے بھی نہیں رہ سکتا اگر ذرا بھی خشکی پیدا ہو جاتی ہے تو منہ سے لیکر مہر ز اور پاخانہ تک ہر ایک چیز خشک ہوتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ دور نہ جائیے انسان کے اپنے جسم کو لیجئے تو معلوم ہوتا ہے کہ پانی کی ایک بڑی مقدار انسان کے جسم کے اندر موجود ہے اگر کسی آدمی کا وزن ایک من ۲۷ سیر ہو تو اس میں صرف پانی کا وزن ایک من ۶ سیر ہوگا۔ اسی سے ناظرین بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ انسانی جسم اور صحت کا دار و مدار محض پانی ہی پر ہے۔ بلکہ یوں کہنا بھی غلط نہ ہو گا کہ نظام عالم کا دار و مدار محض پانی پر ہے ہر چیز پانی سے پیدا ہوتی ہے اور پانی ہی میں ختم ہوتی ہے چاہے وہ کسی صورت میں ہو یا درکھئے کہ انسانی خواہش میں قدرت کی بولتی ہوئی زبان موجود ہے اور جس وقت مریض پانی مانگتا ہے تو اس کے اندر پانی کی ضرورت ہوتی ہے مگر چند بیماریاں ایسی بھی ضرور ہیں جب پانی کسی دوسری شکل میں مثلاً دودھ۔ شوربا، بارلے واٹر پانی سرد یا گرم وغیرہ دیا جاتا ہے مگر پانی بذات خود کسی وقت میں بند نہیں کیا جاسکتا۔

جسمانی نظام کیلئے قدرتی صاف سادہ پانی ہے جو کسی حالت میں

بھی تکلیف یا نقصان پیدا نہیں کرتا۔

بہترین پانی ہمیں دو طریقوں سے مل سکتا ہے۔ ایک تو قدرتی بارش یا قدرتی برف سے اور دوسرے گہرے کنوؤں سے۔ ان کے سوا باقی جس قدر بھی ذرائع ہیں ان سب کا پانی صاف ستھرا، اور بے ضرر نہیں ہوا کرتا۔ سمندروں، دریاؤں، تالابوں، اور واٹر ورکس کے پانی میں ہمیشہ گندگیاں موجود ہوتی ہیں۔ جہاں تک انسان ان حاصل شدہ پانی سے بچ سکے اتنا ہی بہتر ہے۔

اگر ہر دو متذکرہ طریقوں سے پانی نہ مل سکے تو پانی کو مصنوعی طور پر صاف کرنا چاہئے۔ پانی کو ریت کوئلہ سے فلٹر کرنا چاہئے یا پانی کو ابال لینا چاہئے پانی کو ابال لینے سے پانی کے اندر کے جراثیم دفع ہو جاتے ہیں۔

خوراک

بحالت تندرستی

جسمانی کام کرنیوالے آدمی کے واسطے اناج زیادہ مقدار میں ہونا چاہئے اور مرغن غذائیں کم مقدار میں۔ ترکاریاں۔ گوشت پھل وغیرہ کا (اگر ممکن ہو) استعمال ساتھ رکھنا چاہئے۔

دماغی کام کرنیوالوں کو دودھ کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے

(بشرطیکہ تکلیف پیدا نہ کرتا ہو) اناج کم مقدار میں کھایا جائے اور پھلی۔ انڈا۔ گوشت، ترکاریاں اور پھل وغیرہ زیادہ۔

ہر تندرست آدمی ہفتہ میں ایک بار ۲۴ گھنٹہ کا برت یعنی روزہ رکھے۔ اس سے معدہ کو آرام ملتا ہے اور معدہ پر زیادہ بوجھ نہیں پڑتا۔

یاد رہے کہ جو آدمی محض ترکاریاں اور اناج پر رہتے ہیں اور سادہ زندگی بسر کرتے ہیں جن کے معدے جلد خراب نہیں ہوا کرتے اور اسی لئے ان کی صحت بہت اچھی رہتی ہے جو اناج یا سبزی جس موسم میں پیدا ہوتی ہو ضرور استعمال کرنی چاہئے، بشرطیکہ اس سے استعمال کنندہ کوئی خاص تکلیف یا نقصان واقع نہ ہوتا ہو۔ کیونکہ قدرت نے آب و ہوا کے مطابق وہی چیز اس جگہ کے رہنے والے انسانوں کیلئے کسی حکمت سے پیدا کی ہے۔ نیز ایک ہی وقت میں کئی قسم کے کھانے بھی نہ کھانے چاہیں۔ اس سے قوت ہاضمہ میں بہت بڑا فرق پڑ جایا کرتا ہے۔

منشیات از قسم شراب، افیون وغیرہ سے جہاں تک ممکن ہو سکے بچنا چاہئے تیز چائے اور قہوہ سے جہاں تک ممکن ہو پرہیز کیا جائے۔ ان اشیاء کے بجائے گرم، سادہ پانی زیادہ مفید ہو سکتا ہے۔ اسی طرح سے زیادہ مقدار میں اجار، چٹنیاں، کھٹائی اور زیادہ تیز گرم مصالحے بھی نظام جسم کے اندر ہیجان پیدا کرتے ہیں۔

ہر کھانے میں کم از کم پانچ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہئے اور اس

درمیانی وقفہ میں کوئی چیز بھی نہ کھائی جائے۔ بچوں کو پہلے آٹھ ماہ تک ماں یا دایہ کا دودھ پلانا چاہئے۔ یا اگر ہر دو ممکن نہ ہو سکیں تو گائے کا دودھ پانی ملا کر پلانا چاہئے پانی کی مقدار بچہ کی جسمانی حالت کے مطابق اور موافق ہونی چاہئے۔ اگر بچہ کمزور ہے تو پانی کی مقدار زیادہ ہونی چاہئے اور اگر طاقت ور ہے تو پانی کی مقدار کم ہونی چاہئے۔ اور یہ دودھ انسانی حرارت عزیزی کے برابر گرم پانی ملا کر پلانا چاہئے۔ بعض وقت دبلے پتلے بچوں کیلئے بکری کا دودھ زیادہ مفید ہوتا ہے اگر یہ بھی مفید نہ سمجھا جائے تو دودھ کا سفوف (malted milk) کا استعمال کرانا مفید ہوتا ہے۔ جب بچہ آٹھ ماہ کا ہو جائے تو ماں کے دودھ کی مقدار کم کر کے گائے کا دودھ دینا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ جب بچہ ایک سال کا ہو جائے تو ماں کا دودھ میرے خیال میں چھوڑ دینا چاہئے اور دودھ نیز ہلکی زود ہضم خوراک پر بچہ کو رکھنا چاہئے دوسرے سال جب بچہ کے دانت مکمل طور پر نکل آئیں تو بچہ کو معمولی غذا پر لے آنا چاہئے۔

اگر جسم کے اندر چربی بڑھ جائے اور آدمی زیادہ موٹا ہو جائے تو تمام قسم کے مرغن کھانے، تیل، گھی، مکھن، بالائی، ربڑی، دہی، چربی، ملے گوشت، بلخ، مرغ کا گوشت، مرغابی کا گوشت، ان مچھلیوں کا گوشت جن میں چربی زیادہ ہوتی ہے، شیرینی، شکر، کیک، چاول، گیہوں، ساگودانہ، آلو مٹر وغیرہ اسی قسم کی اشیاء سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ایسے آدمیوں کو زیادہ تر میوے اور ترکاریوں پر گذر اوقات کرنا چاہئے اور اگر تازے پھل اور ترکاریاں کافی نہ ہوں (۱) تو

تھوڑی خشک روٹی ۲۴ گھنٹے میں ایک بار چنداں نقصان وہ نہ ہوگی۔ اسی طرح سے بہت جلد موٹا پا اور چربی دور ہو جایا کرتی ہے اور تندرست، بہتر ہو جاتی ہے۔ بحالت لاغری کمزوری۔ یا جب مریض کو تہدق کا اندیشہ ہو جائے یا فی الحقیقت تہدق کے مریض کیلئے مفصلہ ذیل خوراک زیادہ مناسب ہوتی ہے۔ مچھلی کے تیل کا ایک چھوٹا چمچ ہر دفعہ غذا کے بعد دینا چاہئے۔ اگر یہ برداشت نہ ہو سکے تو بکرے کے گوشت کی بخنی مفید ہوا کرتی ہے۔ یا اگر بخنی بھی نہ برداشت ہو سکے۔ یا بدمزہ معلوم ہو تو آدھا پاؤ اچھے گوشت کا قیمہ لیکر ایک سیر تازے دودھ میں ڈال دینا چاہئے اور اس کو ایک دوسرے پانی کے برتن میں بند کر کے رکھنا چاہئے۔ تین گھنٹہ تک نرم آج میں رکھنے سے نہایت عمدہ بخنی تیار ہو جائے گی۔ (یہ طریقہ KOOKER کا ہے) اس میں ہر چیز بھاپ پر پکائی جاتی ہے اور اس لئے قدرتی اجزاء ہر چیز کے اسی میں رہتے ہیں، یہ بخنی ہر ایک آدمی بلا کسی تکلیف کے پی سکتا ہے، اور ہضم کر سکتا ہے۔ گھی، دودھ، مکھن، بالائی، دہی، گوشت، انڈا، مچھلی، گیہوں، چاول، تازے پھل، اور ترکاریاں، آلو، شکر وغیرہ مقوی غذائیں دینی چاہئیں۔

بحالت بخار۔ آتش جو ایک چھٹانک، پانی، دوسیر کو پکایا جائے جب پانی ایک سیر باقی رہ جائے تو دینا چاہئے۔ دو چار دن میں جب بخار اترتا ہے تو معدہ بھی غذا برداشت کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ ان بخاروں میں قدرت کاملہ کے اصول کے مطابق بھوک ہی نہیں لگتی مگر بخار لمبے اور سخت قسم کے ہوں، تو مریض کی طاقت

قائم رکھنے کیلئے دودھ کا استعمال کرانا چاہئے۔ اور اگر خالص دودھ مریض ہضم نہ کر سکے تو اس میں مریض کی طاقت کے بموجب پانی ملا دینا چاہئے۔ دودھ ہمیشہ ابال کر یعنی کھولا کر دینا چاہئے۔ ان حالات میں بارلے واٹر کا بھی استعمال ساتھ ہی ساتھ جاری رکھا جاسکتا ہے۔

مریض کو ہر تین چار گھنٹے کے بعد تھوڑا تھوڑا دودھ دینا چاہئے۔ ان حالات میں یہی سب سے بہتر غذا ہو سکتی ہے۔ کیونکہ ایسی حالتوں میں روٹی وغیرہ یا دوسری ٹھوس یعنی ثقیل غذاؤں کا دینا خالی از خطرہ نہیں ہوا کرتا۔

بحالت خرابی معدہ۔ بادی اشیاء سے بالکل پرہیز کرنا چاہئے۔ کیونکہ ان سے ہمیشہ ریاح پیدا ہوتے ہیں اور پیٹ و معدہ میں اچھار ہو جایا کرتا ہے۔ خرابی معدہ میں چوکر بھوسی ملے موٹے آٹے کی روٹی بہتر ہوتی ہے۔

بحالت زخم معدہ اگر دودھ ہضم نہ ہو سکے تو کسی شکل میں بھی دیا جائے اور زیادہ تر مریض کو اسی پر رکھا جائے۔ اور اگر دودھ ہضم ہو سکے تو اسی قسم کی کوئی دوسری رقیق غذا استعمال کرانی چاہئے۔

بحالت پیمپش، چاول، دہی، کھجڑی دینی چاہئے۔ کسی حالت میں بھی دودھ مناسب نہیں ہوا کرتا۔ نمل کا مربہ بھی بہت مفید ثابت ہوا کرتا ہے۔

بحالت دست۔ کبھی مریض کو انگور یا منقہ نہیں دینا چاہئے۔ ترکاریوں، اور پھلوں سے بھی حتی الامکان پرہیز کیا جائے۔ لیکن اگر

یہ دستِ دق الامعاء کی وجہ سے ہوں تو تپِ دق والے مریضوں کی
سی غذا دینی چاہئے۔

بحالتِ گھٹیا، گوشت اور شراب سے قطعی پرہیز کرانا چاہئے
بحالتِ ورمِ گردہ مکھن دودھ بہت مفید ہوتا ہے۔ یا بالکل ترکاریاں
کسی حالت میں بھی گوشت کا استعمال جائز نہیں ہو سکتا۔

بحالتِ ذیابیطس، سبز ترکاریاں، پھل، بالائی، دودھ، دہی، مکھن،
گھی، گوشت، انڈے کا استعمال بکثرت کرنا چاہئے۔ چائے بھی پی جا سکتی
ہے۔ شکر کسی حالت میں بھی استعمال نہیں ہونی چاہئے۔ شکر کے بجائے
شہد، گلیسرین، سکریں کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تمام غذائیں جن میں
مصنوعی یا قدرتی طور پر شکر ہوتی ہے یا نشاستہ یعنی اسٹارچ ہوتا ہے
استعمال نہ کرنا چاہئے تھوڑی تھوڑی برف چوسنا، یا برف کے پانی سے
حلق تر کر کے کلی کرنا مفید ہے کیونکہ اس سے بہت حد تک پیاس بجھ
جاتی ہے۔ زیادہ پانی پینا ہمیشہ خرابی کا باعث ہوا کرتا ہے۔

بحالتِ پتھری یا جب پتھری پیدا کرنیکی طبیعت واقع ہوئی ہو۔
دودھ اور بادی اشیاء سے تمام قسم کے مرغن کھانوں سے چائے سے
پرہیز کرنا چاہئے۔ گوشت عموماً نقصان دہ ہوا کرتا ہے اگر بغیر گوشت
کے گزارہ نہ ہو تو سرخ گوشت نہ کھانا چاہئے۔

بحالتِ آتشک و سوزاک، تنباکو، شراب، سرخ مرچ، اچار اور
تیل کی اشیاء سے بہت سخت پرہیز کرنا چاہئے۔

میں نے غذا کا مختصر سا خاکہ تدرستی اور مختلف تکالیف کیلئے کھینچ

دیا ہے، ناظرین موقع و محل دیکھ کر خوراک تجویز کر سکتے ہیں اور مندرجہ بالا سطور سے استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔

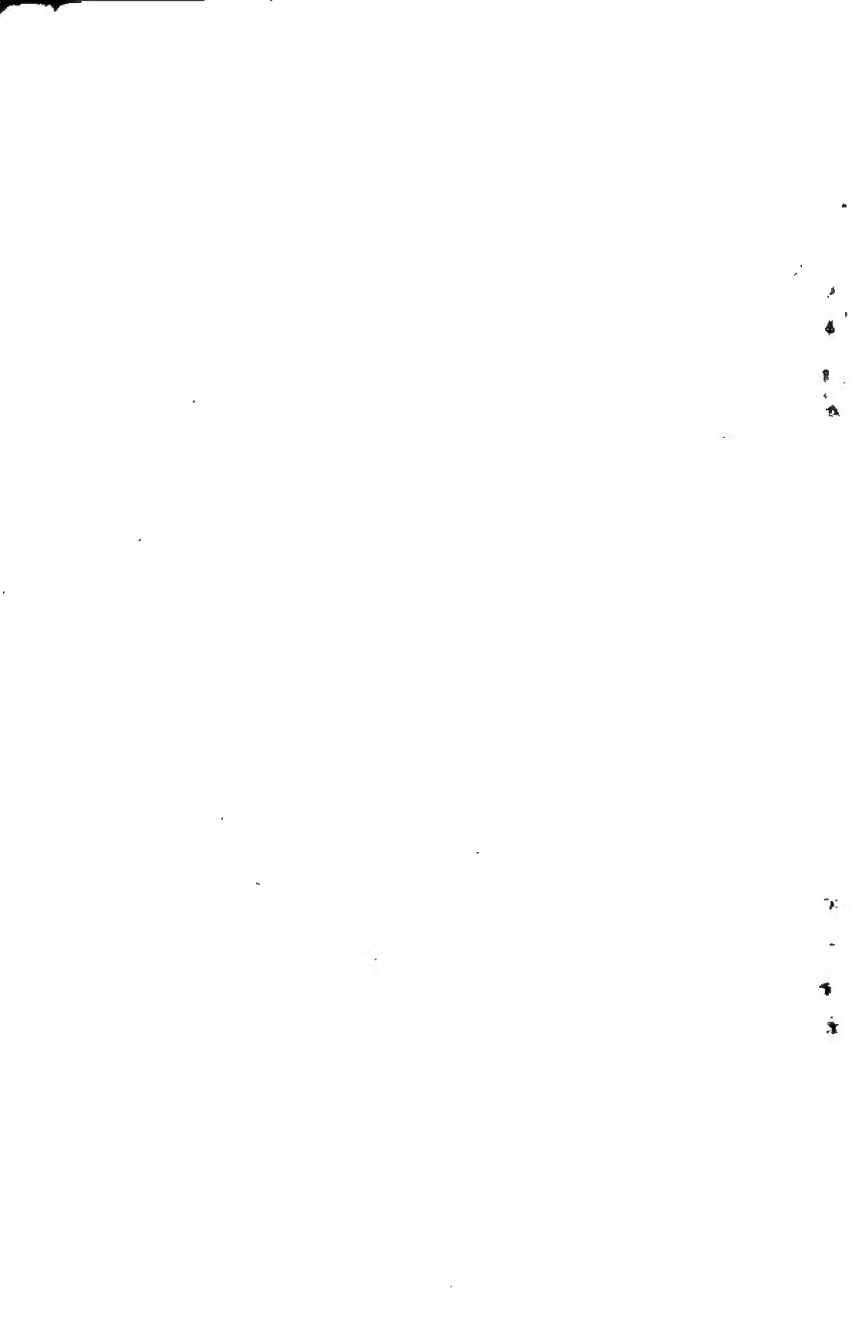
ورزش

کون شخص نہیں جانتا کہ کھلی ہوا میں ورزش کرنا یا کھلی ہوا میں سیر کرنا انسان کے لئے مفید ہے۔ قدرت قدم قدم پر ہمیں ورزش کرنے کا سبق دے رہی ہے۔ جانوروں پر اگر غور کیا جائے تو وہ بھی ایک جگہ کھڑے نہیں رہ سکتے اچھلتے کودتے، اور بے موقع و محل دوڑتے ہیں۔ اسی طرح سے بہت سے معصوم بچے بھی پالنے میں پڑے ہوئے اپنے ہاتھ پاؤں مارا کرتے ہیں بغیر ورزش کے انسان کو غذا بھی ہضم نہیں ہو سکتی۔

ان انسانوں کیلئے جو بیٹھ کر کام کرنے کے عادی ہیں، یا جن کو دماغی کام زیادہ کرنا پڑتا ہے ان کے لئے ضروری ہے کہ وہ تازی ہوا میں ورزش کریں۔

ورزش کی کئی قسمیں ہیں۔ اور آئے دن مختلف رہبر اور مختلف ناصح پبلک کے سامنے مختلف طریقہائے ورزش میں کیا کرتے ہیں۔ ڈنڈ پیلنا، آہستہ آہستہ گہری سانس لینا، کودنا، دوڑنا، پانی میں تیرنا وغیرہ سینکڑوں قسم کی ورزشیں ہیں۔ ان کی وضاحت کرنا نہیں چاہتا۔ مگر میں ناظرین کی خدمت میں اس قدر التماس ضرور کرنا چاہتا ہوں کہ

جتنا جس آدمی کا کام بیٹھنے کا ہو یا دماغی ہو اتنا ہی زیادہ ان کو کھلی ہوا
میں ورزش کرنا چاہئے کمزور اور بیمار آدمیوں کیلئے صبح سویرے کی سیر
کافی ہو سکتی ہے۔



HAZAR AREA
EL-A JOU TRC
SO. ST. BIVACH 11